

محک

خوش بود گر محک تجربه آید به میان...

ابوالقاسم قاسم زاده

سرنگونی یا اصلاحات؟

بحران در سوریه زو‌زمان‌پذیر شد و در مسیر زمان دو خط از هم تفکیک شدند. خطی که رهبری آن را آمریکا به عهده دارد و با چهار دولت منطقه یعنی ترکیه، قطر، عربستان و اسرائیل هماهنگ شده است دولت مستقر بشار اسد در سوریه را سرنگون کند. خط دیگر، اصلاحات در سوریه است که دولت‌های روسیه، چین، هند، ایران و همچنین چندین کشور در آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین از آن حمایت می‌کنند. بشار اسد با اعلام برنامه‌های تغییر در ساختار سیاسی اجتماعی سوریه از تغییر قانون اساسی در هر چش از نظام کنونی خبر (حزب بیث سور) به چند حزبی تا اجرای برنامه انتخابات مجلس جدید بر اساس قانون اساسی جدید و به صورت رقابتی احزاب و تشکل‌های سیاسی حذف ریاست‌جمهوری مادام‌العمر از قانون اساسی سوریه مسیر اصلاحات پیش می‌برد.

خطر سرنگونی بشار اسد که آمریکا را در هادایت می‌کند از حمایت مالی گرفته‌ده دو کشور نفتی ترنمنت قطر و عربستان برخوردار است. دولت ترکیه که سیاست خارجی خود را از کسری برای درآمد مالی و تجاری می‌داند، موقعیت را مناسب دید و با شورای همکاری عربی برای سرنگونی بشار اسد، همسو گردد تا دولتی ضعیف پس از سرنگونی بشار اسد در سوریه روی کار آید چرا که هم گرایش‌های کرد‌های معارض در ترکیه هم ریشه‌های علوی در خاتواده اسد همواره موجب گرانی ترکیه بوده‌است. دولت اردوغان با پذیرش شعار سرنگونی بشار اسد، بجای سرتسارزی برای مسیر اصلاحات سوریه، در کنار اهداف سیاسی که در راس آن رضایت آمریکا از دولت اردوغان است از دلاری‌های نفتی دولت‌های قطر و عربستان سود می‌برد. به عبارت بهتر، دولت اردوغان در ماجرای بحران سوریه هم کاسبسی سیاسی می‌کند و هم درآمد تجاری و دلار به دست می‌آورد.

اگرچه در فاز سیاسی دولت ترکیه از خود تعریف یک دولت اروپایی می‌دهد و نه دولت خاورمیانه‌ای، اما تاکنون اتحادیه اروپا به‌طور همه جانبه رسمی در‌های خود را برای عضویت کامل و رسمی ترکیه باز نکرده است. مشکلات اقتصادی و سیاسی در اروپا نیز موجب فعالیت ترنشدن سیاست خاورمیانه‌ای ترکیه با هدف نزدیک کردن هرچه بیشتر به کشورهای روئندمت نفتی عربی در این منطقه از یکسو و از سوی دیگر هماهنگی بیشتر با سیاست‌های آمریکا در منطقه شده‌است. اردوغان پذیرفت که دولت او با طرح مسیر موثقی خود در ترکیه را اجرا کند و با استنقرار پس‌موضکی آمریکا در ترکیه، این دو کشور حاضرند تا هر چه‌نیاید دلاری آنها را جود نگرفت. دولت‌های اردوغان قرار دهند تا مدیریت جنگ از خانبیه مرزی با کشور همسایه قطر و عربستان برای تحقق سرنگونی بشار اسد آشکارا شعار جنگ می‌دهند و پیشنهاد خرید تسلیحات برای گروه‌های مسلح مخالف بشار اسد را می‌دهند. دولت اردوغان نفتی دولت‌های قطر و عربستان سود می‌برد. به عبارت بهتر، دولت اردوغان در ماجرای بحران سوریه هم کاسبسی سیاسی می‌کند و هم درآمد تجاری و دلار به دست می‌آورد.

وی همچنین اظهار داشت: تسفیر ترکیه به عنوان سیاست خارجی و امنیت بین‌المللی دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی ملاقات کرد و توضیحاتی درباره مطالب منتشرشده توسط برخی رسانه‌های غربی پیرامون اظهارات اخیر مقام‌های ترکیه ارائه کرد.

رئیس جمهوری و نخست‌وزیر ترکیه برای جمهوری اسلامی ایران، مقام معظم رهبری و رئیس‌جمهوری ایران احترام خاصی قائلند و از سیاست‌های حکیمانه جمهوری اسلامی ایران حمایت می‌کنند.

وی همچنین اظهار داشت: تسفیر ترکیه در ایران با اشاره به اظهارات «رجب طیب اردوغان» نخست‌وزیر ترکیه پس از بازگشت از سفر اخیر وی به ایران در تحلیل او ماضی مقام معظم رهبری تفسیر: «این رویه رطم فشارهای آمریکا به قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد علیه ایران را می‌داند».

وی همچنین اظهار داشت: تسفیر ترکیه در ایران با اشاره به اظهارات «رجب طیب اردوغان» نخست‌وزیر ترکیه پس از بازگشت از سفر اخیر وی به ایران در تحلیل او ماضی مقام معظم رهبری تفسیر: «این رویه رطم فشارهای آمریکا به قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد علیه ایران را می‌داند».

بشار اسد درحالیکه در سرکرد معارضین مسلح سورى در حاشیه شهرهای مرزى با ترکیه و لبنان موفق شده است، گام به گام شمارهای اصلاحات را در درون سوریه پیش می‌برد. از یک طرف جنگ مسلحانه علیه بشار اسد ناموفق بوده است و برای تحول آن ناچار باید طرح فراگیری جنگ داخلی در سوریه با پیمبران افغان و با ازسوی کشته‌های خوادمان سرنگونی توسط آمریکا، ترکیه و ناتو انجام گیرد که در سبک بزرگی را دربردارد. در خصوص ک روسیه و چین دامنۀ در اتخاذ چنین روشی به غرب، آمریکا و اروپا هشدار می‌دهند.

بشار اسد تا امروز حمایت اکثریت مردم سوریه را به هر وی با خود دارد. مردم سوریه از تجربه و تکرار پیمبران‌ها در لبی و جبهه داخلی در آن، در هراس و وحشت بسر می‌برند. مخالفین بشار اسد نیز طبیی ناهمگون در داخل و خارج از سوریه را تشکیل می‌دهند که تا امروز حتی رژیم صهیونیستی آثار قابل سرمایه‌گذاری نمی‌داند.

جامعه بین‌المللی اندک، اندک به این باور رسیده است که بحران سوریه، راحل خارجی ندارد و باید از درون با تسریع در مسیر اصلاحات حل و فصل گردد. بحران سوریه به مرز حاشیه سرسیده است که هرگونه گسترش نظامی گری موجب بر سرخوردن بسیاری از معادلات فراتر از سوریه خواهد شد. دولت اوایما این نگرانی را دربرافته‌است.

در این موقعیت که شمار سرنگونی بشار اسد آجتان که آمریکا و متحدان او ترکیه، قطر، عربستان می‌خواهند پیش نمی‌رود و بشار اسد در درون سوریه قدرت حکومتی خود را مستحکم‌تر می‌کند، طرح «یک خون غانۀ دبیر کل سابق سازمان ملل پیش کشیده شده‌است. انتخاب عنوان، که چهره خوبی از یک سیاستمدار و مدیر در صحنه بین‌المللی است بسیار زیر کانه است. طرح او را همه قبول کرد. ده‌داند. آن بشار اسد در سوریه تا مخالفین او را از اضضای شورای امنیت سازمان ملل، اما آمریکا دالنامی ای‌گوید. زمان تنگ است و این آخرین شانس بشار اسد برای حل مسالمت آمیز بحران است. این طرح شش ماهه‌ای، پیش‌شماره اصلی و پایهای دارد و آن استنقرار نیز‌ه‌های سازمان ملل سوریه است. اگر این استنقرار که قرار است تا پایان فروردین ماه جاری انجام پذیرد، بدون تنش صورت بگیرد، فاز اصلاحات و مسیر آن فضای بازاری پیدا خواهد کرد.

اردوغان اگرچه با طرح این مخالفت نمی‌کند، هم‌چون خود را در انتظار نشاندن می‌دهد. در هفته‌های آینده همه چشم‌ها به چگونگی اجرای طرح معانۀ در سوریه دوخته می‌شود. دولت اردوغان در داخل ترکیه از سوی احزاب رقیب مورد پرسش قرار گرفته‌است. مانور او در کاهش بیست درصدی از خرید نفت از ایران و تأمین آن با خرید نفت از لبی و نیز فراگیری نشستی با عنوان دوستان سوریه که دولت‌های چین، روسیه، هند و کشورهای دیگر که مسیر اصلاحات را قبول می‌دانند در آن شرکت نکرده‌اند، شکستی برای اردوغان محسوب می‌شود. نقد سیاست‌های اردوغان درباره سوریه از سوی سیاستمداران جمهوری اسلامی در این روزها خیرسان شده‌است و رسانه‌های خارجی با آن از اختلاف ترکیه با ایران تفسیر و گزارش می‌دهند. دیروز آقای اردوغان به محلاتی بی‌ادانه درباره جبهه‌های ایران در برابر تحریک‌گران خارجی سخن گفت که بلافاصله وزیر خارجه ترکیه آقای داوود اوغلو به تبریم و تصحیح آن پرداخت.

ایران در مسیر گلابه از دولت اردوغان، تغییر نکت نشست مذاکره ۵+۱ اظهار بجای ترکیه به کشوری دیگر را پیشنهاد داده‌است و در این روزها این اختلاف نظر خوار رسانه‌ای در ایران، ترکیه و در کشورهای غربی پیدا کرده‌است.

اگر سیاست‌های مرام‌های آقای اردوغان با آمریکا، قطر، عربستان و اسرائیل دچار مشکل شده‌است، راحل آن رخ‌شاکری و ردوبدل الفاظ غیر دیپلماتیک و به دور از معیارهای دوستی دو کشور همسایه و برادر نیست.

جمهوری اسلامی ایران از سیر تحقق اصلاحات در سوریه حمایت می‌کند و با حمایت بدون تردید در راستای معاف مردم سوریه و صلح و سازندگی در این کشور است. نخست‌وزیر محترم ترکیه می‌تواند در این موقعیت حساس شهادت تصحیح موضوع را به جای گام گذاشتن به جنگ و ویرانی در سوریه که به یقین سیاست او باعث راز و بریدگی شده‌است، داشته باشد.

ایران و ترکیه دو کشور قدرتمند، دوست و با رقابت سازنده با هدف استقرار صلح پایدار در منطقه خاورمیانه و همزیستی مسالمت‌آمیز مردم مسلمان و دولت‌ها در این منطقه هستند. تفاوت‌های سیاسی ایران با ترکیه و برابر مشترکات سیاسی بسیار اندک‌اند. اجازه دهید که این دو کشور برادر و قدرتمند، هدایت گر صلح برای خاورمیانه باشند و نه جنگ.

درخواست پکن از ایران برای ساخت یک کشتی چینی از دست دزدان دریایی

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

کشتی چینی را نجات دهد.

چین از ایران خواست تا

کارکنان کف فرود کشتی ربوده شده این کشور را از دست دزدان دریایی نجات دهد.

به گزارش ایرنا منابع خبری در پکن اعلام کردند یک فرود کشتی این کشور در آب‌های

نزدیک جنوب شرق ایران در محدوده دریای عمان دیروز ربوده شد.

در وصف بهار

باز کن پنجره‌ها را که نسیم

روز میلاد اقاقی ها را

جشن می‌گیرد

و بهار

روی هر شاخه، کنار هر برگ

شمع روشن کرده‌ست.

همه چلچله‌ها برگشتند

و طراوت را فریاد زند

کوچه یکپارچه آواز شده‌ست

و درخت گیلاس

هدیه ی جشن اقاقی ها را

گل به دامن کرده‌ست.

باز کن پنجره‌ها را ی دوست

هیچ یادت هست

که زمین را عطشی وحشی سوخت؟

برگ‌ها پژمردند؟

تشنگی با جگر خاک چه کرد؟

هیچ یادت هست؟

توی تاریکی شب‌های بلند

سیلی سرما با تاک چه کرد؟

با سر و سینه ی گل‌های سپید

نیمه شب باد غضبناک چه کرد؟

هیچ یادت هست؟

حالیا معجزه ی باران را باور کن

و سخاوت را در چشم چمن زار بین

و محبت را در روح نسیم

که در این کوچه تنگ

با همین دست تهی

روز میلاد اقاقی ها را

جشن می‌گیرد!

خاک جان یافته‌ست

تو چرا سنگ شدی؟

تو چرا این همه دلتنگ شدی؟

باز کن پنجره‌ها را

و بهاران را

باور کن.

در زندگی انسان، شرایطی پیش می‌آید

که بتواند انتخاب، تصمیم گیری و ایجاد

تحوّل کند.

این شرایط سرنوشت ساز را فرصت

طلایی می‌گویند. هر فرصتی در زندگی

انسان فقط یک بار پیش می‌آید. اگر

فرست‌ها که سرمایه زندگی و نعمت‌های

خدادادی هستند از دست برود، انسان

در دنیای دیگر باید پاسخگو باشد.

حضرت علی (علیه‌السلام) در کلامی،

فرست را به ابر تشبیه کردند و فرمودند:

«فرصت همانند ابر از آسمان زندگی عبور

می‌کند.» پس لحظه‌های طلایی را در یابید.

فرست‌های طلایی نسیم‌های روح بخش

الهی هستند که به اراده و عنایت حضرت

حق در فضای زندگی انسان می‌وزند و هر

کس که خودش را در معرض این نسیم‌ها

قرار دهد و قابلیت بهره‌برداری را داشته

باشد از آن بهره مند خواهد شد.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: خداوند در

روز قیامت از سرمایه‌های گوناگون که در

اختیار انسان قرار داده است تا برای رشد

تعالی خود استفاده کند.

در قیامت از سرمایه جوانی، مالی که به

دست آورده و در چه راهی مصرف کرده

است، سؤال می‌کنند.انسان‌های با تدبیر و

باهوش می‌دانند که آنچه در اختیار انسان

قرار دارد، به مرور زمان فرسوده می‌شود و

از بین می‌رود. پس قبل از آنکه آسیب‌ها،

سرمایه‌ها را نابود کنند، باید فرصت را

غنیمت شمرد و نهایت استفاده را از آن

برد.

حضرت علی (علیه‌السلام) فرمودند:

پنج سرمایه گرانبهارا پیش از آنکه آسیب‌ها

فر سوده کنند، غنیمت بشمارید:

۱- جوانی را پیش از فرا رسیدن پیری

۲- سلامت را پیش از بیماری

۳-بی نیازی را پیش از نیازمندی

۴- فراغت را پیش از دل مشغولی

۵- زندگی و حیات را پیش از مرگ و

مردن.

پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: در دوران



در زندگی شما، نسیم‌هایی از رحمت

پروردگارتان می‌وزد. پس خود را در

معرض آنها قرار دهید.

شاید یکی از آن نسیم‌ها که شما را در

برگرفته‌ست، سبب شود برای همیشه

بدیختی از زندگی شما فاصله بگیرد. یکی

از دانشمندان غربی می‌گوید: آینده همین

امروز است. فردایی که روز رستگاری و

نجات است جز امروز نیست. کسانی که

برای آینده نگرانند، بی‌جهت نیروی خود

را تلف می‌کنند و برای خود مشکلات و

گرفتاری‌های فکری و عصبی به وجود

می‌آورند.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: در هر

طبق صور تجلّسه مجمع عمومی عادی سالیانه‌مورخ ۹۰/۴/۲۸

شرکت مزبور که در تاریخ ۹۰/۶/۱۵ واصل گردید: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۸۹ به تصویب رسید، موسسه حسابرسی و مالی آنیه‌نگر (حسابداران رسمی) به شناسه

ملی ۵۶۹۳۲۴۰۵۶۱۰۰ به‌سمت بازرس اصلی وامیر جمال امیدی به‌کدملی ۵۸- ۲۷۲۱۴۷۱۰ به‌سمت بازرس علی‌الدبل

برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه‌کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۳۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ -به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

آگهی تغییرات شرکت نظم‌آوران شایسته

سهامی خاص به‌شماره ثبت ۲۳۲۵۰۶

و شناسه‌ملی ۵۱۷۰-۱۰۱۰۳۷۰

به‌استناد صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۰/۶/۱۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

۱-اعضاء هیئت مدیره به‌قرار ذیل تعیین گردیدند:

شرکت ارزش‌آفرینان پاسارگاد سهامی خاص بانمابندگی آقای محمود‌خادم به‌سمت رئیس هیئت مدیره و شرکت

مدیران تجارت‌ایرانیان سهامی خاص بانمابندگی آقای مسعود لطفی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره و شرکت

توسعه‌فناوران نواندیش پاسارگاد سهامی خاص بانمابندگی آقای معراج خلیلی مریان به‌سمت عضو هیئت مدیره و آقای

معراج خلیلی مریان به‌نمابندگی از شرکت توسعه‌فناوران نواندیش پاسارگاد سهامی خاص به‌شماره ثبت ۳۲۶۷۳۱ به‌سمت مدیرعامل.

۲-کلیه‌واراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته، بیروات قرار داده‌ها و عقود اسلامی باامضاء مقتدا

مدیرعامل و یکی از اعضا هیئت مدیره و یا دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر است و سایر نامه‌های

اداری و مکاتبات عادی که بوجود آورنده تعهدات مالی نباشند با امضا مدیرعامل و یا جانشین تعیین شده توسط مدیرعامل

همراه با مهر شرکت معتبر است.

در تاریخ ۱۳۹۰/۷/۳۱ ذیل دفتر ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری ثبت و مورد تأیید و امضاء قرار گرفت.

اداره ثبت شرکت‌ها ومؤسسات غیر تجاری

واحد ثبتی تهران

کد: ۱۴۷۱۳۸۱

آگهی تصمیحات شرکت صنایع غذایی نوآفرین

سهامی خاص ثبت شده به‌شماره ۲۰۶۸۰۰

و شناسه‌ملی ۴۱۱۴-۱۰۱۰۲۴۴۸۱

طبق صور تجلّسه مجمّع عمومی عادی سالیانه‌مورخ ۹۰/۴/۲۸ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۰/۷/۱۴ واصل گردید:

ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۸۹ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی و مالی آنیه‌نگر به‌شناسه‌ملی

۵۶۹۳۲۴۰۵۶۱۰۰ به‌سمت بازرس اصلی و امیرجمال‌امیدی به‌کدملی ۵۸- ۲۷۲۱۴۷۱۰ به‌سمت بازرس علی‌الدبل برای

مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه‌کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدی کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدی کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱۲۸-۱۷۵۳۹۰ و داریوش کرمانشاهانی به‌کدملی ۸۸۲-۴۷۲۲۹۹۳۸۸۲ وادلتراد گرانیدل

به‌کدملی ۸۷۴-۴۷۲۲۹۹۳۸۷۴ به‌موجب صور تجلّسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۸ مقتدا کرمانشاهانی به‌سمت رئیس

هیئت مدیره، داریوش کرمانشاهانی به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، مهدی حجت انصاری به‌ کدملی ۹۹۱۱۷۴۷۹۲۷۳

خارج از اعضا به‌سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

مقتدا کرمانشاهانی به‌کدملی ۷۱

آگهی فراخوان عمومی

بسمه تعالی

مجمع
فولاد
مبارکه

۹۵۲

شرکت فولاد مبارکه در نظر دارد انجام فعالیت های ذیل را از طریق مناقصه واگذار نماید:

- ۱) ساخت کلکتور و رینگ جهت موتورهای AC ، DC شرکت فولاد مبارکه
برآورد اولیه مبلغ پیمان: ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۲) انجام شستشو و بازدید بوئین های زروو (۳) فاز تراش ۲۲۰ مگا ولت آمپر KV ۴۰۰ شرکت فولاد مبارکه
برآورد اولیه مبلغ پیمان: ۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۳) ساخت تعویض هسته موتورهای ۱۸ کیلووات ناحیه نورد گرم شرکت فولاد مبارکه
برآورد اولیه مبلغ پیمان: ۱/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۴) سیم پیچی و بازسازی موتورهای تراکش AC و از نوع شمشی شرکت فولاد مبارکه
برآورد اولیه مبلغ پیمان: ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۵) انجام بازسازی هسته و تعویض قفسه روتور موتورهای AC، ۶۰۶ کیلوولت شرکت فولاد مبارکه
برآورد اولیه مبلغ پیمان: ۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

لذاذ کلیه شرکت های توانمند که در هر یک از زمینه های فوق الذکر دارای تخصص و تجربه کافی می باشند، تقاضا می گردد نسبت به اعلام آمادگی خود اقدام نمایند.

مدارک لازم جهت ارزیابی کیفی مناقصه گران:

- ۱- مدارک ثبتی شرکت (اساسنامه، آگهی رسمی، آخرین تغییرات، کد اقتصادی و شناسه ملی)
- ۲- سوابق کار مفید، معتبر و مرتبط با موضوع فراخوان
- ۳- اطلاعات مالی شامل مبالغ مالیات، فروش، دارایی ثابت و میزان اعتبار بانکی طی ۳ سال گذشته
- ۴- مشخصات و تعداد تجهیزات و ماشین آلات شرکت
- ۵- مدارک و مشخصات کارکنان و افراد کلیدی سازمان
- ۶- سایر مدارک شرکت از قبیل گواهینامه ها، استانداردها و مجوزهای قانونی

مهلت ارسال اسناد: ۱۳۹۱/۰۱/۳۱

نحوه ارسال مدارک: ارسال کلیه مدارک تأیید شده به آدرس: اصفهان - شرکت فولاد مبارکه - ۷۵ کیلومتری غربی اصفهان - کدپستی ۸۴۸۸۱۱۱۱۳۱ - واحد قراردادهای خرید خدمات

* ارائه مدارک و سوابق هیچ گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

در صورت نیاز به اطلاعات بازرگانی با شماره تلفن ۳۶۴۷ - ۰۳۳۵۵۴۳ و اطلاعات فنی با شماره تلفن ۲۹۷۰ - ۰۳۳۵۵۴۳ تماس حاصل فرمایید.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان

کد ره: ۹۱۰۰۶

مصاف دیدنی صدرنشین لیگ برتر فوتبال در انزلی

سپاهان برای استحکام جایگاه خود در صدر جدول رده بندی لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور، محکوم به شکست ملوان در بندرانزلی است، و گرته تراکتورسازی و استقلال را در یک قدمی خود خواهد دید.

بیست و نهمین هفته از لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور درحالی‌از ساعت ۱۷ اردو شبه با برگزاری سه دیدار پیگیری می‌شود که تیم سپاهان، صدرنشین جدول رده بندی لیگ برتر در ورزشگاه تختی بندرانزلی به مصاف ملوان خواهد رفت.

صرف‌نظر از نتیجه‌ای که در دیدار دیروز تراکتورسازی تبریز - فجرسپاسی شیراز رقم خورد منجر به توقف تراکتورسازان شد، تیم سپاهان اصفهان محکوم به پیروزی مقابل ملوان بندرانزلی است، چرا که اگر به غیر از این باشد، سایه دو تیم تراکتورسازی و استقلال، سنگین‌تر از قبل بالای سر صدرنشین جدول رده بندی.

لیگ برتر خواهد بود روزی کاغذ شانس تیم سپاهان برای رسیدن به پیروزی مقابل ملوان زیاد است. شکست ملوانی که سال ۹۱ را با یک تساوی و یک شکست آغاز کرده است، نمی‌تواند کار چندان دشواری باشد. سپاهان قطعا ضعیف‌تر از نفت تهران نیست که چند هفته قبل ملوان را در انزلی شکست داد، به ویژه در شرایط فعلی که اهمیت رقابت در صدر جدول رده بندی لیگ برتر برای ایجاب می‌کند هر طرز شده پیروز این بازی شود.

توقف تراکتورسازی، پیروزی راه آهن و سایا
هفت‌بیست و نهم لیگ برتر فوتبال، عصر دیروز با برگزاری سه دیدار همزمان آغاز شد که در مهم‌ترین آنها تراکتورسازان در خانه صدرچهر سپاسی متوقف شد. تیم‌های راه‌آهن و سایا نیز مقابل خرفیان خود به پیروزی رسیدند. شاکر نامیر قلعی‌نویی که تا پیش از این دیدار با ۱۵ امتیاز به لطف تفاضل گل بهتر نسبت به استقلال در رده دوم جدول قرار داشتند، در ورزشگاه یادگار امام تبریز که بیش از ۶۰ هزار تماشاگر را در خود می‌دید به مصاف فجرسپاسی رفتند و در پایان مقابل این تیم متوقف شدند تا فرصتی خوب برای کم کردن فاصله خود در صدر جدول را از دست بدهند.

اما در دیدار بازی مهم پیروز، مصاف دو تیم پایین جدولی راه‌آهن و مس کرمان که برای فرار از خطر سقوط تلاش می‌کنند با برتری دو بر صفر شاگردان دایی پایان یافت.

گل‌های راه آهن را در این بازی پربرخورد که سه اخراجی داشت، مجتبی ششیری (۶۸) و حسین جراحی سپاسی پور (۷۰) به ثمر رساندند. در این دیدار احمد حسن (۵۷) و عادل کلاچک (۷۲) از زمین بازی اخراج شدند تا مس در ۲۰ دقیقه پایانی نه نقره به بازی ادامه دهد. حسین کاظمی (۷۲) هم بازیکن اخراجی این بازی بود.

راه آهن با سه امتیاز این بازی خانگی ۳۲ امتیازی شد تا با مس هم امتیاز شود، ولی به دلیل تفاضل گل بهتر نسبت به تیم کرمانی بالاتر از این تیم در رده چهاردهم قرار گرفت.

در اهواز نیز فولاد میزبان سایا بود که در پایان با نتیجه دو بر یک مغلوب حریف شد. گل به خودی بازیکن فولاد (۵۵) و علی زینالی (۶۰) گل‌های سایا در این بازی بود. تک گل فولاد را هم در ضای (۸۱) به ثمر رساند.

سایا با ۱۹ پیروزی ۱۱ امتیازی شد و به رده نهم جدول صعود کرد. فولاد هم با ۳۹ امتیاز در رده هفتمی ایستاد.

سایر دیدارهای هفته بیست و نهم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور، فردا به این شرح بر گزار می‌شود:

پرسپولیس - داماش گیلان، ساعت ۹ در ورزشگاه آزادی تهران

فولادشهر اصفهان - استقلال، ساعت ۱۶:۳۰ در ورزشگاه شهید باهنر کرمان

تیم فوتبال باشگاه‌های هفته از لیگ دسته یک فوتبال باشگاه‌های کشور با قطعی شدن صعود تیم آلومینیوم هر مزگان به لیگ برتر و توقف پیکان تهران پیگیری شد.
هفت‌بیست و چهارم لیگ دسته یک فوتبال باشگاه‌های کشور موسوم به مساج آزادگان، پر پیروزی پنجشنبه با برگزاری ۱۳ بازی آغاز شد که تیم‌های فولاد یزد، پارس تهران، ابرارچوان بوشهر، پاس همدان، ماشین سازی

۱۸ بازیکن برای دیدار دوستانه با تیم ملی فوتبال اردوی به تیم ملی فوتبال شرکت گفت: این بازیکنان باید ساعت ۱۳ شنبه هفته آینده در محل هتل اوبن، خود را به کادر فنی تیم ملی معرفی کنند.
انتهای تهمین ۱۷ فورودین یک جلسه در تهران تمرین می‌کنند و همان شب عازم دویی خواهند شد.
اعضای تیم ملی کشورما ۲۸ فورودین نیز یک جلسه در دویی تمرین خواهند کرد و ۲۹ فورودین با تیم ملی امارات دیداری دوستانه و تدارکاتی بر گزار خواهند کرد.
پس ایران، پس از این دیدار عازم ایران می‌شود.

مسجدن فرزان، شهاب گردان، حسین ماهینی، شجاع خلیل زاده، سیامک کروش، امیر حسین صادقی، امیر حسین صادقی، احسان حاج صفی، قاسم جلدی، فرضا حقیقی، پام صادقیان، پژمان نسوری، محمد غلامی، آرش افشین، کریم انصاریفرد، قاسم دهنوی، محمد قاضی، یعقوب کریمی و محمدرضا خلعتبری در میان شانگان به این اردو هستند.

او افزود: به دلیل درگیریودن تیم‌های استقلال، پیروزی و سپاهان در تیم‌های بزرگ است تا با آمادگی کامل

چهاردهمین سالروز در گذشت سیروس قایقران، کاپیتان اسبق تیم ملی فوتبال ایران با حضور جمعی از مسئولان استانی و فدراسیون اسبق تیم ملی در بندرانزلی بر گزار شد.

در این آیین که عصر پنجشنبه بر سر مزار مرحوم سیروس قایقران در گذارش شهدای منطقه کلپور بندرانزلی بر گزار شد، مزار آن مرحوم و فرزندش، مهدی سعادتین استقلال گیلان و جمعی از مسئولین استانی بر گزار شد که در سال ۷۷ به دیار باقی شتافتند، گلباران شد.

در این آیین که باحضوراحمدرضا عابدزاده، دروازه بان اسبق تیم ملی و

صعود آلومینیوم هر مزگان به لیگ برتر فوتبال

برای استیل آذین به ثمر رساند، پیکان با وجود این تساوی همچنان با ۴۹ امتیاز و حاشیه امنیت مناسب صدرنشین گروه (الف) است.

از این تساوی تیم ابرارچوان بوشهر مقابل بهر دزایرد در برتری ۲ بر صفر تقابل شد. ابرارچوان در حال فاصله خود با پیکان صدرنشین را به چهار امتیاز رساند.

برای تیم ابرارچوان در این بازی خانگی صادق گشتی (۵) و حسین



لیگ قهرمانان باشگاه‌های آسیا، از این سه تیم هیچ بازیکنی به این اردو دعوت نشده است.

سیامک کروش، امیرحسین صادقی، پام صادقیان، آرش افشین، محمد غلامی و قاسم دهنوی بازیکنانی هستند که در اردوی اخیر تیم ملی حضور نداشته‌اند. آرش افشین، کریم انصاریفرد، قاسم دهنوی، محمد قاضی، یعقوب کریمی و محمدرضا خلعتبری در میان شانگان به این اردو هستند.

مهمترین غنچه کادرفنی تیم ملی فوتبال، بهرگزاری بازی‌های دوستانه با تیم‌های بزرگ است تا با آمادگی کامل

برگزاری چهاردهمین سالروز در گذشت سیروس قایقران

همبازی سابق مرحوم قایقران، فردین معصومی کاپیتان سابق تیم ملی کشتی آزاد و اعضای کادر فنی و بازیکنان، مسئولان استانی و فدراسیون اسبق تیم ملی در بندرانزلی بر گزار شد.
در این آیین که عصر پنجشنبه بر سر مزار مرحوم سیروس قایقران در گذارش شهدای منطقه کلپور بندرانزلی بر گزار شد، مزار آن مرحوم و فرزندش، مهدی سعادتین استقلال گیلان و جمعی از مسئولین استانی بر گزار شد که در سال ۷۷ به دیار باقی شتافتند، گلباران شد.

بزرگداشت سیروس قایقران با حضور مهدی سعادتین استقلال گیلان و جمعی از مسئولین استانی بر گزار شد که در سال گذشته جامهر حوفاقران اهدا شد. همچنین از محمود پیشگاه‌هاذیان

خسروی (۹۰+۲) گل زدن و تیم‌شان را به یک پیروزی شیرین رساندند، با این نتیجه صعود تیم ابرارچوان بوشهر به مرحله حلی آذین مسابقات فوتبال لیگ دسته یک فوتبال باشگاه‌های کشور قطعی شد.

در گروه با شش دیدار بر گزار شد که در یکی از آنها نساجی مازندران در ورزشگاه شهید وطنی این شهر مقابل پارس مسجد سلیمان به نتیجه مساوی بدون گل متوقف شد. با این

تساوی تیم نساجی که روی کاغذ شانس این را داشت که مانع از صعود مستقیم آلومینیوم هر مزگان به لیگ برتر شود، از رسیدن به این هدف بازمماند و صعود نماینده هرمزگان به لیگ برتر قطعی شد.

در دیگر دیدار این گروه، تیم ماشین سازی تبریز با نتیجه ۲ بر صفر از سبدرق شیراز گذشت و به رده دوم جدول گروه (ب) مسابقات لیگ دسته یک صعود کرد.



بیش از ۵۰ درصد کاهش یابد. این در حالی است که اکنون فشار خون بالا و سکنه مغزی در کشور ما بسیار زیاد است.

وزیر بهداشت با تأکید بر لزوم استفاده از مواد غذایی حاوی کبیر اداسمه داد: مصرف سبزی و میوه بسیار لازم است و مواد لازم را به تنه می‌رساند. کمبود کلسیم در دوران جوانی و جوانی منجر به بروز پوکی استخوان در سنین سالمندی می‌شود، این در حالی است که یکی از مهمترین اختلالات سالمندی، پوکی استخوان و اوستوپوروز است. وی همچنین از تشکیل تخصص یالینی طب سالمندی در کشور خبر داد و گفت: تا توجه به نیاز کشور، این تخصص در کشور راه اندازی نشده است. همچنین در مانگاه‌های تخصصی ویژه طب سالمندی در کشور راه‌اندازی شده و تعداد آن‌ها افزایش خواهد یافت.

به گفته وزیر بهداشت حدود ۲۶/۵ درصد مر ارجعه کنندگان به بیمارستان‌ها را سالمندان تشکیل می‌دهند. همچنین سالمندان پنج و شصت درصد از افزایش حدود

جشن پایان پاکسازی مین در ایران به زودی بر گزار می‌شود

دقت نظر گذاشت.وی با اشاره به شهادی عرصه پاکسازی میادین مین در این کشور، بر سرانجام گمنام انقلاب اسلامی، میجاهات‌های خاموشی را در عرصه پاکسازی انجام داد.انده که ما به این زودی‌های نمی‌توانیم این مجاهدت‌ها را اذعان کنیم.
بازی خاط نشان کرد: اگر دشمنان بشیرت بخوانند از مین به عنوان سلاح جنگی استفاده کنند، قطعاً این آمادگی را داریم چهارم آوریل روز آگاهی از خطرات مین است که م از مسئولان مربوطه بین‌المللی در خواست می‌کنم که نام این روز را روز آگاهی از خطرات مین و پاکسازی مین یاب از ما درخواست کنند.
عزتی با اشاره به اقدام‌های مرکز مین‌زایی کشور گفت: این مرکز برای کم کردن تلفات تصمیم گرفت تجهیزات جدیدی را با توجه به وجود مین کو ب‌های وزارت دفاع بسازد تا پاکسازی‌ها با کمترین تلفات و به صورت کامل انجام شود.

هماهنگ‌کننده وزارت دفاع هم در این مراسم با اشاره به حضور ربات‌ها در نمایشگاه خبری گفت: کنفرانس مین‌زایی، تصریح کرد: امیدواریم در تمام تولید ملی و حمایت از کار و سرمایه ایرانی عرصه پاکسازی در حال به ثمر نشستن باشد تا بتوانیم در عرصه جهانی هم عملیات پاکسازی را انجام دهیم.

کک به سایر کشورها براساس این گزارش، معاون

وعدۀ دولت برای کنترل نرخ اجاره‌بها در سال جدید

سرویس اقتصادی: دولت سرانجام افزایش قیمت و اجاره‌بهای مسکن را در ماه‌های اخیر تأیید کرد ولی قول داد که نرخ اجاره‌بها را در سال جدید کنترل خواهد کرد.
ابوالفضل صوم معلو معاون وزیر راه و شهرسازی در گفت‌وگو با مهر با بیان این که هدفمندسازی پاره‌بها بر بازار مسکن تأثیر گذاشته است گفت: بالا رفتن قیمت مصالح ساختمانی و حمل و نقل موجب شد که در سال قبل بطور میانگین مسکن حدود ۱۱ درصد و اجاره بها حدود ۲۱ درصد افزایش یابد.

از سوی دیگر تقی رضایی مدیر کل مسکن و شهرسازی استان تهران با تأکید بر اینکه امسال مسکن مهر به نمرده می‌رسد، به ایسنا گفت: بطور قطع نرخ اجاره بها به کنترل می‌گردد و به سهمیه‌ای این کار وجود قیمت رخ نمی‌دهد.
وی گفت: امسال به میزان تقاضای ریافتی طرح مسکن مهر را به شیوه خودمالکی اجرا خواهیم کرد و سهمیه‌ای دیگر نمی‌تواند وجود خود را پاری کند.

دعوت از ۱۸ بازیکن به اردوی تیم ملی فوتبال برای بازی با امارات



اسارت در پایان اردوی چهارروزه تاکید کرد: ما باشگاه‌های مختلفی برای انجام بازی دوستانه مذاکره کردیم که در نهایت با امارات به توافق رسیدیم، البته مذاکره با کشورهای ژاپن، اردن، کویت، عمان و عراق هم انجام شده است، ولی هنوز صد در صد نیست.

پس از آن، بهترین نیاز و دغدغه تیم ملی بازی‌های دوستانه بزرگ دانست و تصریح کرد: الان در مرحله‌ای هستیم که بازی‌های دوستانه با تیم‌های قدرتمند دنیا را در دستور کار قرار بدیم. البته فدراسیون فوتبال همه تلاشش را برای برگزاری این بازی‌ها به کار برده است تا با آمادگی کامل مقابل بازیکنان تیم ملی فوتبال جام جهانی

صدرنشینی پرسپولیس با انتقام از الغرافه قطر

تیم فوتبال پرسپولیس در شرایطی مقابل نماینده قطر به پیروزی بر گل دست یافت که علاوه بر کسب سه امتیاز این دیدار و حفظ صدرنشینی گروه چهارم، انتقام شکست سنگین ۷۲ مسوین گل بر سرخویشان را وارد دروازه الغرافه کند.
فراه مجیدی که در این دیدار صاحب موقعیتی نشده بود در دقیقه ۷۸ بازی بیرون رفت.

در دیگر دیدار همزمان گروه چهارم که در اسارت بر گزار شد، تیم‌های فوتبال النسیاب اسمرات و الهلال عربستان به مصاف هم رفتند که وی در پاسخ به یک پرسوزی بر گل دست یافتند.
گل در دقیقه ۲۷ برای الشیاب گل زد و «یونگ سو» در دقیقه ۳۰ برای الهلال گل زد.

در پایان بازی‌های هفته سوم گروه چهارم تیم فوتبال پرسپولیس با ۱۱ امتیاز در صدر جدول قرار گرفت. الهلال عربستان ۱۳ امتیاز در جایگاه دوم قرار دارد و تیم‌های الغرافه و الشیاب نیز با ۲ امتیاز در رده‌های سوم و چهارم ایستاده‌اند.

سرمری تیم فوتبال پرسپولیس با تأکید بر اینکه شکار داش به بازیکنان الغرافه قضا و اجازه ندادند که حملات خطرناکی را روی دروازه سرخویشان

صبحتی با فدراسیون نکرده بودم وی در رابطه با غیبت سرمری

تیم ملی در ایران گفت: کی‌روش تا دروز دیگربه ایران برمی‌گردد. مادر این ملت مدام به هم تکیه می‌کردیم و در خصوص فهرست تیم ملی، اردوی بعدی تیم ملی که حدود سه هفته دیگر برگزار می‌شود همچنین اردوی نهای تیم ملی قبل از بازی از پاکستان صحبت کردیم. برنامه‌ریزی‌های تیم ملی انجام شده است و ما آماده آغاز اردوی تیم

ملی هستیم.
تیم فوتبال چلسی و مربی آن روبرتو مائتو برای شکست بارسلونا در مرحله نیمه‌نهایی کپ قهرمان اروپا از سرمری تیم ملی ایران کمک می‌گیرد.

روزنامه دیلی میل، چاپ انگلیس دی‌روز در گزارش ویژه‌ای به این موضوع اشاره کرد که چلسی و سرمری ایتالیایی آن می‌توانند از تجربه‌های کاس هایدینگ و کارلوس کی‌روش برای شکست بارسلونا استفاده کنند.
در گزارش این روزنامه آمده است: وقتی که چلسی خود را برای رویارویی با بارسلونا تا نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان اروپا آماده می‌کند، می‌تاثو می‌تواند به مدیر باشگاه خود بگوید که شماره تلفن کاس هایدینگ و کارلوس کی‌روش را به او بدهد تا از آن‌ها برای شکست بارسلونا مشاوره بگیرد.

ایجاد کنند.
گفت: تفکر ما این بود که در صدر گروه باقی مانده و آن‌را حفظ کنیم.

دنیلی با ابراز خرسندی از برتری تیمش مقابل الغرافه قطر تصریح کرد: انتظار بر دار داشتیم، البته نه اینکه در دقیقه ابتدای بازی با گل از میزبان خود پیش‌پیغیم. به بازیکنان الغرافه قضا ندادیم و نگذاشتیم اقدامات خطرناکی در دروازه‌های ما انجام دهند و از سوی دیگر با ضدحملات خود جلوی هجوم بازیکنان این تیم را گرفتیم.

وی در پاسخ به یک پرسوزی بر گل که «آیا برای زدن دو گل در دقیقه اولیسه بازی برنامه داشتید؟» گفت: ما برای زدن گل از اول بازی برنامه نداشتیم. یقیناً این روند برای هر دو تیم خطرناک بود، چون که باغی می‌شد تمرکز وین و بازیکنان در طول بازی از بین برو.

تیم فوتبال پرسپولیس در شرایطی برابر نماینده قطر به یک پیروزی بر گل دست یابد کرد که علاوه بر کسب سه امتیاز این دیدار و حفظ صدرنشینی گروه چهارم، انتقام شکست سنگین جد سال پیش را از الغرافه گرفت تا شانس نخست‌صدمه درمحل بهرمله‌بایدگلی قهرمانان آسیاباشیم.

علی ملامهدی جانبا ز شیمیایی به یاران شهیدش پیوست

علی ملامهدی از جانبازان ۷۰ درصد جنگ تحمیلی، بر اثر مشکلات جسمی ناشی از بمباران شیمیایی، ساعت پنج بعدازظهر روز سه‌شنبه در بیمارستان ساسان به شهادت رسید.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی گلزار شهدای بهشت‌زهر(اس) شهید علی ملامهدی در دوران دفاع مقدس در مناطق عملیاتی جری مجنون، شلمچه، لاطین و دیگر مناطق عملیاتی به صورت بسیجی داوطلب به دفاع از ایران اسلامی پرداخته و علاوه بر مجروحیت شیمیایی، دچار مشکلات اعصاب و روان و نقص عضو از ناحیه پای چپ بود.

پیکر مطهر این شهید بزرگوار روز شنبه ساعت ۱۵:۰۰ به قافله عزاد و با خانواده در محل سکونت خانواد شهید در منطقه ۵ شهید به خاک سپرده شد.
این روایت عمومی در گزارش دیگری اعلام کرد: جانباز سرافراز حاج حسن عباسی معروف به حاج عباس هم به یاران شهیدش پیوست.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۱- ۱۵ جمادی الاول ۱۴۳۲- ۷ آوریل ۲۰۱۲- شماره ۲۳۸۱

قول بپداد سلیمی کسب مدال زرین المپیک

بهاد سلیمی وزنه‌بردار فوق سنگین وزن کشورمان، سرانجام قول کسب مدال طلای المپیک را به مردم ایران داد.

بهاد سلیمی، پس از رکوردگیری در اردوی تیم ملی وزنه‌برداری در واپسین روزهای باقی مانده تا رقابت‌های قهرمانی آسیا در کره جنوبی و کمتر از ۴ ماه تا المپیک ۲۰۱۲ لندن در خصوص رکوردگیری انجام شده گفت: رکوردگیری در شرایط خوبی برگزار شد و توانستم وزنه‌هایی که در تمرینات زده بودم را در این رقابت که به صورت رسمی برگزار شد تکرار کنم. در مجموع شرایط نسبتاً راحتی کشنده بود.

وی در خصوص اینکه به نسبت رکوردهای کمتری را در حرکات دوزخ به ثبت رساند، گفت: برای زدن رکورد شخصی‌ام در دوزخ (۲۶۱ کیلوگرم) که تا به حال در تمرینات، موفق به ثبت آن نشده بودم، تلاش کردم که متأسفانه یک اشتباه کوچک باعث شد این وزنه را از دست داده و نتوانم این رکورد را در رکوردگیری که به عمل آمد، جابه‌جا کنم.

سلیمی افزود: اگر یک بار دیگر شرایط فراهم شود، مطمئن باشم این وزنه را از دست نخواهم داد.

وی با بیان اینکه در رقابت‌های قهرمانی آسیا ۲۰۱۲ کره جنوبی قول یک مدال طلا را می‌دهم، در خصوص پیش‌بینی‌اش از حضور در المپیک ۲۰۱۲ لندن گفت: در المپیک هم ان‌الله با کمک خدا و دعای خیر مردم، مدال طلا را کسب خواهیم کرد.



قوی‌ترین مرد جهان در پاسخ به این سؤال که آیا کسب مدال طلا با رکورد شکنی برای وی همراه خواهد بود، تأکید کرد: قول مدال طلا را می‌دهم، اما قول رکورد شکنی خیر. با توجه به زحمات زیادی که برای حضور موفق در المپیک کشیده‌ام، تمام سعی و تلاش خود را برای کسب مدال طلا انجام می‌دهم و امیدوارم به این مهم نائل شده و برای کشورم افتخار آفرینی کنم.

وی در مورد برنامه‌هایش پس از المپیک گفت: پس از المپیک ۲۰۱۲ لندن نیز با قدرت به کارم ادامه خواهم داد.

بهاد سلیمی پیش از این در هیچ گفت و گوی رسمی در مورد کسب مدال طلای المپیک قولی نداده بود و به نظر می‌رسد، وی تا اندازه‌ای از میزان آمادگی خود و شرایط رقابتش در رکوردها المپیک مطمئن شده است که این قول را به مردم ورزش‌دوست کشورمان می‌دهد.
تا به این ترتیب از حالا ضمن قطعی شدن نخستین مدال طلای المپیک کاروان کشورمان در المپیک لندن، قول‌هایی مبنی بر کسب بهترین نتیجه تاریخ وزنه‌برداری در ادوار المپیک از سوی مسئولان این رشته ورزشی بیش از پیش به واقعیت نزدیک شود.

ترکیب آسیایی وزنه‌برداران
ترکیب تیم ملی وزنه‌برداری وزرگسالان برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا در اردو رکوردگیری تیم‌های ملی وزنه برداری، مشخص شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون وزنه برداری، مجید عسکری در دسته ۶۲ کیلوگرم، مساجدپهروزی و مرتمضی رضاییان در دسته ۶۹ کیلوگرم، مسهرباب و مرادی و کانیوش رستمی در دسته ۸۵ کیلوگرم، نواب نصیرشلال در دسته ۱۰۵ کیلوگرم و بهداد سلیمی و سجاد اون شیروانی در دسته به‌اضافه ۱۰۵ کیلوگرم هشت وزنه بردار هستند که پس از رکوردگیری تیم ملی، از سوی کادر فنی به عنوان مسافران کره جنوبی معرفی شدند.

سدیمهدی پاتژوان و بهادر مولایی که رکوردهای کمتری را در مقایسه با خرفیان ثبت کردند، شانس حضور در ترکیب اصلی تیم ملی را از دست دادند. پاتژوان در رقابت ۶۹ کیلوپی با بعد از سجاد پهروزی و مرتمضی رضاییان در رده سوم ایستاد و مولایی هم در رقابت با بهداد سلیمی و سجاد اون شیروانی پائین‌تر از حد انتظار ظاهر شد.



پانزدهمین دوره فراخوان پایانه نامۀ سال دانش‌جویر

و یازدهمین دوره پژوهش بر تر دانش‌جویی

تذکر

۱- انتشار نتایج پایان نامه و پژوهش به صورت مقاله در نشریات علمی و پژوهشی معتبر، دارای امتیاز ویژه خواهد بود.
۲- ارسال چکیده پایان نامه یا پژوهش در یک صفحه A۴ از اتمی است.
۳- پایان نامه های برگزیده و پژوهش های برتر، طی مراسمی در یکی از دانشگاه های کشور و با حضور تششعهای علمی و فرهنگی معرفی و جوایز ارزشمندی به این افراد تشریف می‌دهد.
۴- آثار دریافت شده در صورت بازگردانه نخواهد شد.
۵- جوان ترین صاحبان پایان نامه ها، در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا با توجه به سن و کیفیت پایان نامه معرفی خواهند شد.
۶-۴۰ جایزه کلامی کتبی مبنی بر تاییدیه علمی از سوی ناظر یا فراغرامی طرح (برای تحقیقات و پژوهش های فراغرامی) در بخش علمی (فرمانی است) و در صورت بازگشت به شکل خوش فرمائی، تایید محتوای پژوهش توسط یک استاد رشته مربوطه ضروری است.

فرمونه درخواست شرکت در پانزدهمین دوره جشنواره پایان نامه سال دانشجویی و یازدهمین دوره پژوهش برتر دانشجویی

مقتضی شرکت در:

۱) بخش اصلی: گروه ■ علوم انسانی و اجتماعی ■ علوم پزشکی و بهداشتی ■ هنر و معماری ■ بخش علمی ■ تاریخ دفاع ■ سن ■ نام و نام خانوادگی ■ رشته تحصیلی ■ مقطع تحصیلی ■ دانشگاه (حوزه علمیه محل تحصیل) ■ عنوان کامل پایان نامه ■ پژوهش ■ نشان علمی ■ کتبی ■ تعلق ■

برای دریافت فرم شرکت در جشنواره به پیکانه اطلاع رسانی سازمان انتشارات و چاپ دانشگاه های دانشگاه مراجعه نمایند.

نشانی پخش خانه : تهران: خیابان اسلامی، خیابان فخرآباد، پلاک ۷۲، سازمان انتشارات چهار دانشگاهی صندوق پستی: ۱۱۳۶-۱۳۲۵۵ تلفن: ۶۶۹۵۲۷۲۷

آدرس اینترنتی: www.isb.ir ■ پست الکترونیکی: info@isb.ir

دبیر خانه دانش کتاب و پایان نامه سال دانشجویی

شورای امنیت برای توقف خشونت‌ها در سوریه مهلت تعیین کرد

سرویس خارجی: شورای امنیت سازمان ملل با صدور بی‌بیانه‌ای از طرف‌های درگیر در سوریه خواست که اقدامات مسلحانه خود پایان دهند و نیروهای خود را از مناطق مسکونی خارج کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از شبکه الجزیره، شورای امنیت بی‌بیانه‌ای تصویب کرد که در آن دولت سوریه خواسته شده تا دهم آوریل (۲۲ فروردین) فعالیت‌های مسلحانه خود را در این کشور متوقف و نیروهایش را از مناطق مسکونی خارج کند.

در این بیانه از مخالفان مسلح سوریه نیز خواسته شده تا ۴۸ ساعت پس از اجرای این بی‌بیانه توسط دولت سوریه، تمامی اقدامات مسلحانه خود را به‌طور واضح متوقف کنند و نیروهایشان را از مناطق مسکونی بیرون ببرند.

شورای امنیت در این بیانه که سه‌وزان رییس نماینده آمریکا در سازمان ملل آن را قرائت کرد، دولت سوریه را تهدید کرد در صورت اجرا نکردن این طرح، اقدامات جدی علیه این کشور صورت خواهد داد.

شورای امنیت همچنین از طرف‌های درگیر در سوریه خواست با سازمان ملل

و نهادهای وابسته به آن همکاری کامل داشته باشند و به‌صورت فوری و بدون هیچ پیش شرطی اجازه دهند کمک‌های بشردوستانه و خبرنگاران به مناطق مختلف سوریه وارد شوند.لحن بی‌بیانه شورای امنیت سازمان ملل بنا به درخواست روسیه تا حدود زیادی تعدیل و از تندی آن کاسته شد.

در این نشست سابق‌ی کم‌ون، دبیر کل سازمان ملل نیز ضمن محکوم کردن خشونت‌ها در سوریه، اظهار کرد: با وجود اینکه دولت سوریه با طرح کوفی عنان، نماینده مشترک سازمان ملل، و اتحادیه عرب موافقت کرده اما خشونت‌ها در این کشور همچنان ادامه دارد و وضع روز به روز بدتر می‌شود.بیان‌کی مون از شورای امنیت خواست در حمایت از طرح عنان متحد باشد و تأکید کرد در سوریه حقوق بشر در مواردی به شدت نقض شده‌است. وی همچنین از مقامات سوری خواست با طرح عنان به‌طور کامل همکاری کنند. در این حال کانادی کانلیوف معاون وزیر خارجه روسیه اعلام کرد: مسکو از بی‌بیانه جدید شورای امنیت در تأیید اقدامات کوفی عنان حمایت می‌کند.

به گزارش ایرنا، کانلیوف در جمع خبرنگاران گفت: ضرورتی برای تصویب بی‌بیانه‌ای دیگر در خصوص سوریه به‌طرف رئیس شورای امنیت نمی‌بینیم؛ وزیر معتمدیم کوفی عنان در تلاش برای حل مسأله سوریه است و باید به وی فرصت برای ادامه کار داد. از سوی کوفی عنان از کشورهای با قدرت و دارای نفوذ خواست برای پایان دادن به خشونت در سوریه و اجرای طرح شش ماده‌ای وی تلاش کنند.

وی طی سخنانی در سازمان ملل گفت اوضاع امنیتی در سوریه به‌رمغ تعهد دولت سوریه به اجرای طرح طی مبنی بر توقف خشونت در کشور وخیم است.

خبر دیگر اینکه هیات سازمان ملل برای بررسی راه‌های اجرایی کردن طرح و اعزام ناظران بین‌المللی به سوریه وارد دمشق شد.

این هیأت در جریان سفر به سوریه در ارتباط با جزئیات مربوط به اعزام ناظران از جمله شمار و عملکرد آنان با مقام‌های سوری گفت‌وگو و تبادل نظر می‌کند.

در حالی است که نماینده سوریه در سازمان ملل گفت: دو کشور قطر و عربستان

سعودی به دنبال شکست ماموریت عنان در سوریه هستند.

بشار الجعفری اعلام کرد در زائر عبدالعزیز النصر» نماینده قطر در سازمان ملل که ریاست مجمع عمومی سازمان ملل را بر عهده دارد در جلسه اخیر مجمع یادخواست قطع پخش تلویزیونی و خروج گروه‌های خبری از جلسه مجمع عمومی، مانع از آن شد که صدای سوریه و نظر جامعه جهانی درباره اوضاع سوریه منتشر شود.

نماینده سوریه در سازمان ملل اعلام کرد: دمشق خواهان تهدید کتبی مخالفان مبنی بر سوء استفاده نکردن از عقب‌نشینی نیروهای ارتش از مناطق مسکونی و سیطره بر این مناطق است. بشار الجعفری اعلام کرد: کوفی عنان طرفدار ستاده سازمان ملل و اتحادیه عرب تصمیمی از جانب مخالفان در خصوص سوء استفاده نکردن از این وضع نداده است. از سوی سرلشکر داد عبداللّه الجعوه وزیر دفاع سوریه تأکید کرد: دمشق قنیت هر گونه گفت‌وگو سیاسی خفا را نپندارد و از ارتباط با وجود اف‌ا‌و‌ا‌ر تروزیست که اقدام به هرج و مرج و بر هم زدن ثبات در این کشور می‌کند، محال است.

مفتی سوریه نیز برای دیگر تأکید کرد: کشورش به علت موضوع ملی و حمایتش از مقاومت در معرض توطئه‌ای است که ارزش‌های اخلاقی و انسانی آن کشور را هدف قرار داده است. در این حالی است که نخست‌وزیر ترکیه در واکنشی به خبر آغاز عقب‌نشینی ارتش سوریه از شهرهای به آشوب کشیده شده توسط گروه‌های مسلح تروزیستی، رئیس جمهوری سوریه را به‌دروغ‌گویی متهم م‌کند.

به گزارش فارس، رجب طیب اردوغان گفت: این اقدام مانور عقب‌نشینی نبوده بلکه مانور گول زدن است.

حمله اف‌ا‌و‌ا‌ر مسلح
افراد مسلح تبار کمک‌های سازمان هلال احمر سوریه را در منطقه قریبض استان حمص ایزد زدن.

به گزارش ایرنا، با نقل از خبرگزاری سوریه برائث این آتش سوزی انبار مواد غذایی و دارویی این سازمان سوخت. در همین حال برائث انفجار یک کارگاه به‌سازی در زیرزمین یک ساختمان در منطقه بی‌سمح استان ریف دمشق گفت نفر برائث انفجار و زیرش او کشته شدند.

اعلام استقلال شمال «مالی» توسط شورشیان «طوارق»



سرویس خارجی: یک سخنگوی جنبش آزادیبخش ملی «اوداه» بزرگترین گروه شورشی طوارق در مالی در گفت‌وگو با شبکه تلویزیونی فرانسه – ۲۴ استقلال شمال این کشور را اعلام کرد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، «موسی‌ا» گفت: استقلال «اوداه» را رسماً اعلام و به احترام گذاشتن به مرزهای کشورهای مجاور تأکید می‌کنم. این سخنگو گفت: نبرد بسیار مهم ما برای لیل به پایان رسیده است. از سوی به گفته شاهدان، مردان مسلح طوارق کنسولگری الجزایر را در شهر «گانو» در شمال شرقی مالی اشغال

انفجارهای پی‌درپی در خط لوله نفت عراق – ترکیه

سرویس خارجی: خط لوله نفتی کرکوک به میومرتاکلیک، در بخش داخل خاک ترکیه با سه انفجار پی‌در پی، دچار آتش‌سوزی و آسیب شد. علت بروز این انفجارها هنوز نیست.

پیشتر این خط لوله که نفت عراق را از طریق ترکیه به دریای مدیترانه منتقل می‌کند، در چندین مرحله مورد حمله عناصر مسلح گروهک تروریستی پ‌ک‌ک در منطقه قرار گرفته بود.

شبکه خبری تلویزیونی دولتی ترکیه خبر داد که انفجارها در یک کیلومتری شهر مرزی شیراناک رخ داده است.

در تحولی دیگر، منابع سعودی از اقامت معاون فراری رئیس جمهوری عراق در عربستان سعود و دیدار وی و وزیر خارجه این کشور خبر دادند.

یکی منبع رسمی ریاست جمهوری اعلام کرد که طارق الهاشمی در حال حاضر در عربستانی مانده.

این منبع که سخاست نامش فاش نشود، در ادامه گفت که حضور الهاشمی در عربستان سعودی احتمالاً تا پایان تابستان و زبیری نوری المالکی ادامه خواهد داشت.

گفتنی است طارق الهاشمی چهارشنبه شب، دوحه پایتخت قطر را به مقصد عربستان ترک و با «سعود الفیصل» وزیر خارجه این کشور دیدار کرد. به جزئیات این دیدار اشاری نشده است.

از طرفی رئیس جمهوری آمریکا و معاون اول ریاست جمهوری این کشور در عراق همکاری داشته باشند.

در ملاقات باراک اوباما، رئیس جمهوری آمریکا جو بایدن، معاون اول رئیس جمهوری این کشور با مسعود مبارزانی، رئیس منطقه کردستان عراق، رهبران آمریکایی بر تعداد اشتکتن به روابط نزدیک و تنگاتنگ با کردستان عراق و کرد‌ها تأکید و اعلام کردند، این روابط ملایق با برنامه شرارتی اسرائیلزیک درنده‌هاست.

کاخ سفید اعلام کرد: این رهبران آمریکایی همچنین از بازرانی خواسته‌اند تا در فرایند سیاسی عراق مشارکت داشته باشد و بر اساس مفاد قانون اساسی این کشور عمل کند.

افغانستان و قطر برای گشایش دفتر طالبان به توافق رسیدند

حملات خون
در همین حال، حمله شورشیان به یک پاسگاه شبه نظامیان وابسته به دولت در غرب افغانستان به کشته‌شدن هشت پلیس محلی انجامید.

به گزارش آری‌سانا به نقل از خبرگزاری آسوشیپدپرس، «شمس‌الرحمان زاهد» رئیس پلیس استان هراة، با اعلام این خبر گفت: حمله شورشیان در منطقه خاک سفید انجام شده است.

زاهد افزود: علاوه بر تلفات جانی، دو تن از نیروهای وابسته به دولت نیز توسط مهاجمان برده شده‌اند. همچنین مقامات افغانستان اعلام کردند:ه دو تنه، دنیال تصادف و آتش گرفتن یک تاکر سوخت‌ناو

در جنوب افغانستان، هفت نفر کشته شدند.

رئیس پلیس منطقه «پنجواپی» در فندهارو» رئیس پلیس ولایتی اعلام کردند که شبه‌نظامیان در این حادثه نقش نداشته‌اند. اما مساکین اظهار داشتند که شبه‌نظامیان با تانکر بارانچکی این تاکر را حمله قرار

درخواست «آ.سه.آن» برای حل چالش‌های دریای چین

سرویس خارجی: رهبران اتحادیه کشور های جنوب شرق آسیا (آ.سه.آن) در پایان بیستمین نشست سران این اتحادیه به یک راه‌آمیج خواستار شکل گیری تلاش‌هایی برای حل چالش‌های دریای چین شدند.

رهبران اتحادیه جنوب شرقی آسیا با تأکید بر اهمیت بیانه هادیت گروه‌ها که ۱۰ سال از امضای آن می‌گذرد، خواستار اجرای شدن مفاد آن جهت افزایش صلح و ثبات در مناطق مورد چالش شدند.

چین و کشورهای جنوب شرق آسیا بر سر مالکیت جزایر غیرمسکونی دریای چین جنوبی که دارای منابع غنی و است و از سوی دیگر نیز در تجارت جهانی نقش بسزیا دارد، دارای اختلافاتی هستند. ایالات متحده آمریکا نیز با این ادعا که باید مسیر دریای برای تجارت باز باشد، مدعی است که در این منطقه دارای منابع غنی و از همین رو باید قلیبین به عنوان یکی از مدعیان مالکیت بر این جزایر همکاری این نظامی ایجاد کرده‌است و این همکاری‌ها را بخشی از سیاست خارجی خود

عنوان می‌کند. فرماده ناوگان دریایی آمریکا نیز مکرراً اعلام کرده است

اطلاعات

◄ سال هشتاد و ششم ►

شنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۱	
۱۵ جمادی الاول ۱۴۳۳	
۲۰۱۲ آوریل ۷	
ظهر شرعی	۶ و ۱۳ دقیقه
غروب آفتاب	۱۹ و ۳۱ دقیقه
فان مغرب	۱۹ و ۴۹ دقیقه
نیم شب شرعی (پایان وقت ادای نماز عشا)	۲۳ و ۰ دقیقه
اذان صبح (فرها)	۵ و ۱۴ دقیقه
طلوع آفتاب (فرها)	۶ و ۴۱ دقیقه

تظاهرات گسترده بحرینی‌ها در روز «جمعه‌الخواجه»



در جریان سرکوب تظاهرات مردمی در این منطقه و شلیک گلوله‌های حاوی گاز سمی مسموم شده بود نیروهای سپر جزیره نیز در این حمله نیروهای رژیم

ابراز نگرانی نتانیاهو از پیروزی اخوان المسلمین در انتخابات ریاست جمهوری مصر

رحم نخواهند کرد نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی تصریح کرد: امیدوارم که مصری‌ها به صلح با ما پایبند باشند و مناسبات و روابط دیپلماتیک این رژیم با قاهره ابراز نگرانی کرد.

بنیامین نتانیاهو نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی با اشاره به نامزدی «خبرت الشیسات» معاون دبیر کل گروه اخوان المسلمین مصر در انتخابات آینده ریاست جمهوری این کشور، تأکید کرد که در صورت پیروزی نامزد اخوان المسلمین در این انتخابات روابط رژیم صهیونیستی با مصر دچار مشکل خواهد شد.

نتانیاهو ضمن ابراز امیدواری نسبت به اینکه مصر به پیمان صلح با رژیم صهیونیستی پایبند بماند، خاطر نشان ساخت: گروه اخوان المسلمین مصر در صورت پیروزی در انتخابات ریاست جمهوری این کشور، به پایبندی اخوان المسلمین مصر به صلح با این رژیم ابراز نگرانی کرد.
رئیس سابق اداره اطلاعات جاسوسی و معاون سابق حسنی مبارک، دیکتاتور سرنگون شده این کشور می‌گوید از تصمیم خود برای نامزدی در انتخابات قریب‌الوقوع ریاست جمهوری مصر متصرف شده است.
خبرگزاری رسمی مصر نوشت که سلیمان در بی‌بیانه اعلام کرده که پای



معمر اباحل مسئول سمیر جمیع، نخست‌وزیر مصر، گفت: شک و تردید در مورد مصداقیت ترور ناظر جام رئیس قالا‌ئزهای لیان اعلام کرد این گونه ناشیاب با هدف تأمین اهداف سیاسی شخصیات نامر نظر، ساخته و پرداخته می‌شود.

خبر دیگر اینکه روزنامه صهیونیستی اسرائیل الیوم به نقل از یاتیر گولان فرمانده منطقه ششم ارتش ایسن رژیم حزب‌الله را نهمن

نیزوی نظامی قتل‌رند دنیا معرفی کرد و نوشت: حسن نصرالله دبیر کل حزب‌الله لبنان: یکی از هدف‌های اصلی اسرائیل در منطقه است.

به گزارش ایرنا: این مقام نظامی رژیم صهیونیستی: دغدغه اصلی خبر شبیه به قصه‌های هالوودی است چرا که وی امروز از لحاظ سیاسی در شرایطی قرار گرفته که به این گونه داستان پردازی‌ها با هدف بزرگمایی نیز میز دارد.

یکی از خبرنگاران لبنانی که رفت و آمد زیادی به منطقه معرعب دارد در گفت‌وگو با این روزنامه گفت: در این منطقه، یک پرسه‌ده به سختی عبور می‌کند؛ چه برسد به وجود دزدانانز

جمیع در ایسن کنفرانس خبری با ربط دادن داستان سخنگوی ترور ناظر جامش با سلسله ترورهای ساهایی گذشته لبنان و مقایسه شرایط لبنان در

روز نور رفیق حریری نخست وزیر اسبق لبنان با شرایط کنونی آن تصریح کرد ترور رفیق حریری نیز قبل از اجرای انتخابات پارلمانی لبنان بود و قصه ترور ناظر جام نیز با همان شرایط در حال شکل گرفتن بود.

وی مدعی شد که چون از حمایت اکثریت مسیحیان لبنان برخوردار است،

مورد هدف دشمنانش قرار گرفته است.

روزنامه لبنانی الاخبار با اشاره به روایت جملی جمیع نوشت: برخی از

این‌خبر تعجب کرده‌اند چرا که منطقه

برقراری حالت فوق‌العاده در لیبی

سرویس خارجی: شورای ملی انتقالی لیبی در مناطق زواره، الجمیل و رق‌دالین وضع فوق‌العاده اعلام کرد.

به گزارش شبکه الجزیره، این اقدام پس از بازگشت تنش به این مناطق صورت گرفت.

به گزارش الجزیره، تنش بین الجمیل و منطقه زواره بسیار شدید است و ارتش ملی لیبی سعی دارد اوضاع را در ایسن منطقه کنترل کند. در حال حاضر

حملات برآورنده در این مناطق صورت می‌گیرد و براساس اعلام یکی از افسران ارتش ملی لیبی، یکی از فرماندهان شبه نظامیان و زندانی سابق به نام شلغم شلغم

کشته شده است.

راهیوه ژان کیتا، مشاور دفتر امور دفاعی دادگاه کفری بین‌المللی اعلام کرد: برای متوقف کردن درگیری‌ها در شهر زواره در صورت لزوم از زور استفاده خواهد شد. یوسف المقتوش گفت: اگر آتش‌بس در شهر زواره برقرار نشود، مسولان کشور برای پایان دادن به نزاع کنونی بین انقلابیون شهر زواره با انقلابیون شهرهای

جمیل و رق‌دالین به زور متوسل خواهند شد.

تشکیکات الاسلام

دادگاه کفری بین‌المللی ضمن تأکید بر این که سیف‌الاسلام هنگام بازداشت

شکجه شده است، اعلام کرد وضع جسمانی و بهداشتی وی چندان مطلوب نیست.

راهیوه ژان کیتا، مشاور دفتر امور دفاعی دادگاه کفری بین‌المللی اعلام کرد: برای متوقف کردن درگیری‌ها در شهر زواره در صورت لزوم از زور استفاده خواهد شد. یوسف المقتوش گفت: اگر آتش‌بس در شهر زواره برقرار نشود، مسولان

کشور برای پایان دادن به نزاع کنونی بین انقلابیون شهر زواره با انقلابیون شهرهای جمیل و رق‌دالین به زور متوسل خواهند شد.

تشکیکات الاسلام

دادگاه کفری بین‌المللی ضمن تأکید بر این که سیف‌الاسلام هنگام بازداشت

شکجه شده است، اعلام کرد وضع جسمانی و بهداشتی وی چندان مطلوب نیست.

راهیوه ژان کیتا، مشاور دفتر امور دفاعی دادگاه کفری بین‌المللی اعلام کرد: برای متوقف کردن درگیری‌ها در شهر زواره در صورت لزوم از زور استفاده خواهد شد. یوسف المقتوش گفت: اگر آتش‌بس در شهر زواره برقرار نشود، مسولان

کشور برای پایان دادن به نزاع کنونی بین انقلابیون شهر زواره با انقلابیون شهرهای جمیل و رق‌دالین به زور متوسل خواهند شد.

تشکیکات الاسلام

دادگاه کفری بین‌المللی ضمن تأکید بر این که سیف‌الاسلام هنگام بازداشت

گیتاه لاری مشیر اعظم چچان

آتش سوزی در راکتور اتمی فرانسه

ایرنا: مسئولان مهار آتش سوزی در راکتور شماره دو نیروگاه اتمی «پابلی» در منطقه سن ماریتم فرانسه دلیل اصلی وقوع این سانحه را بروز نقص فنی در یکی از بمب‌های خنک‌کننده راکتور اتمی مزبور اعلام کردند.

در پی وقوع آتش سوزی در این راکتور، خطر نپروگاه به صدا درآمد و راکتور مزبور به صورت اتوماتیک از حرکت بازایستاد. کارشناسان دلیل وقوع حریق در ساختمان اصلی راکتور پابلی را نشست وروزی یکی از بمب‌های خنک‌کننده راکتور و سپس شعله‌ور شدن آن بر اثر دمای بالای هوای محیط عنوان کرده‌اند.

پاپ: اوضاع کلیسا تا نوا است

ایرنا: پاپ بندیکت شانزدهم، رهبر مذهبی کاتولیک‌های جهان، گفت: اوضاع امروزی کلیسای کاتولیک ناگوار است و علامت غم‌ناک حس می‌شود. پاپ در سخنان خود با اشاره به رور اخیر کشیش‌های اتریشی که دعوت به ناظرمانی از واتیکان کرده‌اند، با ابراز نگرانی از وضع کنونی کلیسای کاتولیک، یادآور شد و اوضاع امروزی کلیسای کاتولیک اغلب ناگوار بوده و علامت غم‌ناک حس می‌شود.

محاکمه ۵ عامل حادثه ۱۱ سپتامبر
ایرنا: آمریکا اتهاماتی را علیه پنج تن از عاملان حملات یازدهم سپتامبر مطرح کرد؛ آمریکا اتهاماتی را علیه‌خالد محمد، مغزمتفکر حملات یازدهم سپتامبر سال ۲۰۰۱ را به همراه چهار نفر از هم‌دستان او مطرح کرد و متعهد شد برای صدور حکم اعدام برای آن‌ها در دادگاه نظامی تلاش کند.

فراخوان «بان‌کی‌مون» برای ساختن آینده‌ای عاری از نسل‌کشی

فارس: دبیرکل سازمان ملل متحد در پیامی به‌مناسبت هجدهمین سالگرد نسل‌کشی در رواندا ضمن اعلام این که جلوگیری از نسل‌کشی تهدیدی دسته‌جمعی است خواستار تدابرم همکاری همگان برای تضمین آینده‌ای عاری از نسل‌کشی برای همیشه شد. وی گفت: موضوع اصلی، فراگرفت از تاریخ بشر یک شکلی دادن به آینده روشن است و من اطمینان دارم که رواندا و جهان از فاجعه مخوف ۱۹۹۴ درس گرفته‌اند.

تفتقداران دریایی آمریکا به استرالیا رسیدند

ایرنا: نخستین گروه از تفتقداران دریایی آمریکا که پیش از این و در سفر باراک اوباما، رئیس جمهوری آمریکا به استرالیا حضورشان در منطقه داروین این کشور مطرح شده بود، وارد این شهر در شمال استرالیا شدند. حدود ۲۰۰ تفتقدار دریایی به شهر داروین وارد شده‌اند تا در این شهر آموزش‌های مشترک نظامی که به منظور تقویت حضور نظامی آمریکا در آسیا اقیانوسیه برنامهریزی شده‌اند، طی کنند.

رئیس جمهوری مالایو در گذشت

ایرنا: منابع پزشکی در کشور افریقایی مالایو اعلام کردند که بنگو آمو، رئیس‌وزیر این کشور درگذشت.

منابع اعلام کردند: رئیس جمهوری هنداد و هشت‌ساله مالایو بعد از یهوشی در مسیر انتقال به بیمارستان جان سپرد.

نشست کارشناسان هسته‌ای ۵ عضو دائم شورای امنیت

ایرنا: کارشناسان هسته‌ای پنج عضو دائم شورای امنیت سازمان ملل که دارای صلاح‌های کشتار جمعی اتمی هستند، در لندن تشکیل جلسه دادند. این نشست با حضور کارشناسان کشورهای انگلیس، آمریکا، فرانسه، روسیه و چین برگزار شد و محور اصلی آن نیز درباره تحقیقات انجام شده در زمینه راستی آزمایش‌های سلاح هسته‌ای بود.

«وروت فیکو» نخست‌وزیر اسلوواکی شد

ایرنا: «وربرت فیکو» رئیس حزب «اسمر» اسلوواکی از سوی ایوان گاسپاروویچ، رئیس جمهوری این کشور به عنوان نخست‌وزیر تعیین شد. فیکو موقت به تشکیل دولت جدید در این کشور شده است. حزب اسمر در انتخابات پارلمانی که در دهم ماه مارس برگزار شد، ۱۰۵ کرسی مجلس ۸۳ کرسی رایبه خود اختصاص داد.

حمله القاعده در قلیبین ۴ کشته‌داشت

ایرنا: حمله‌ای به‌نظامیان وابسته به القاعده، یهودی دولتی قلیبین، دست‌کم به کشته شدن سه نظامی دولتی و زخمی شدن هفت تن دیگر از آنان انجامید. این هتک ارتکار دو وسیله‌ای از مقاهای نظامی قلیبین گفت: شورشیان گروه یوسیف فادین، یهودی کشتی قلیبین در جزیره جنوبی باسملان حملور شدند.

اقر سابق «سپاه به افشای اوضاع محرمانه متهم شد

فارس: یکی از افسران سابق سازمان جاسوسی آمریکا به افشای اوضاع محرمانه این سازمان برای روزنامه‌نگاران محسم شد. موسیبتدپرس نوشت که کشورخواست مطرح شده علیه کارکا و کچول و هفت‌ساله بخشی از سرکوب

تهاجمی وزارت دادگستری آمریکا علیه افشاکندکان و یک نمونه از پرنده‌هایی است که در زمان باراک اوباما، رئیس جمهوری آمریکا مطرح شده است.

سوء قصد رئیس جمعیته سوریه سوهامی

ایسنا: نخست‌وزیر سوهامی اعلام کرد که حمله‌عامل انتحاری به ساختمان تاتار ملی در پایتخت این کشور، تاتاشی بر نوری برای بوده است.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، در حمله انتحاری که زن به ساختمان تاتار

مواگدشوک به بازگی افتتاح شده بود چهار تن از جمله رئیس کمیته ملی المپیک

سوهامی و رئیس فدراسیون فوتبال این کشور کشته شدند. شورشیان الشیاب

مسئولان این حمله علیه دولت تحت حمایت عرب سوهامی را به عهده گرفته

«عبدوالی محمد علی»، نخست‌وزیر سوهامی طی مصاحبه‌ای با اشاره به اقدامات مسلحانه شورشیان افراط‌گرای الشیاب، اظهار داشت: سوء قصد علیه

جان من و سایر مقامات دولتی، آخرین لگد یک اسب در حال مرگ بود.

واکنش شدید انگلیس علیه شهرک‌سازی رژیم صهیونیستی

در صورتی که بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل با شروط تشکیلات خودگردان تشکیل‌دهنده برای از سرگیری مذاکرات موافقت نم، اما دماغه با گشت به یک مذاکره، می‌گوید: ما هرگز این صورت، و رهبران فلسطینی شکایت خود علیه اسرائیل را به موسسات یهودی‌های بین‌المللی ارائه نخواهند داد.

حمله به غزه

منابع آگاه از یورش نظامیان صهیونیست به شرق نوار غزه و شلیک یهودی‌های به این مناطق خبر دادند.

به گزارش خبرگزاری مهر، ۱۲ دستگاه تانک با پشتیبانی هشت دستگاه بولدوزر به شرق نوار غزه یورش بردند و چندین گلوله به نقاط مختلف فلسطین شلیک کردند. در این حال خبرگزاری فرانسه اعلام کرد: دیک‌فراندموکش به منطقه کردشگری ایالت

واقع در جنوب فلسطین اشغالی اصابت کرد. درادویر اسرائیل به نقل از مقام‌های ارتش رژیم صهیونیستی ادعا کرد: موشک‌ها به شهر حبه‌زیره سینار در مصر به سوی ایلات شلیک شد. از سوی نخست‌وزیر دولت حماس با انتقاد از سکوت کشورهای عربی

در قبال محاصره نوار غزه و یورش نظامیان در این منطقه اظهار داشتند یک توطئه بین‌المللی در خصوص این محاصره وجود دارد. در تحولی دیگر فعالان صلح‌آمیز مساله فلسطین در مورد

شیکاگویی آمریکا شنکرانی ایهدو اولمرت نخست‌وزیر سابق

رژیم صهیونیستی را قطع کرد.

از سوی معاون رئیس سیاسی جنبش حماس از توافق

برائیس تشکیلات خودگردان برای آغاز مذاکرات تشکیلی

دولت جدید فلسطین خبر داد.

موسی اوبسرژو اعلام کرد: با محمود عباس، رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین دیدار و با وی در خصوص

مذاکرات برای آغاز تشکیل دولت فلسطین توافق کرده

است. از سوی عیبه الله کل رئیس جمهوری ترکیه گفت: اگر

اسرائیل دولت مستقل فلسطین به‌پایتخت بیت‌المقدس ب‌انپذیرد

در آینده به یک رژیم آرتا پادید دیگر تبدیل خواهد شد.



شهر جنوبی «نابل» با شعار «دولت موشتی نوکر اتحادیه اروپا نیست» در مخالفت با برنامه ریاضت اقتصادی و اصلاحات کار، علیه‌نخست‌وزیر ایتالیا

اظهار تمهیدات همراه با ورود «مارو موشتی» نخست‌وزیر ایتالیا برای معرفی طرح مرمت شهر نابل «پمپنی» در نزدیکی فرمانداری سابق

خود را با برنامه ریاضت اقتصادی و جنبش یسکارتان تا دانشگاهیان و

سیاست‌های مردمی، حضور داشتند و

حیات‌های اقتصادی دولت‌فتری ایتالیا

و حمایت آشکار از نظام سرمایه‌داری

را به چالش کشیدند.

تجمع معترضان مقابل پارلمان یونان

#ایتالیا

هزاران شهروند ایتالیایی نیز در

متفرق کردن تظاهر کنندگان از گاز

اشک‌آور و باتوم استفاده کرد.

قبل پارلمان و خیابان‌های اطراف

آن را به محاصره درآورده بود برای

پلیس ضدشورش که از ساعت‌ها

پلیس ضدشورش که از ساعت‌ها

طبق آمارهای به ثبت رسیده در ۳۰ سال گذشته احتیاجات انرژی جهان به مقدار قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است. در سال ۱۹۶۰ مصرف انرژی جهان معادل ۳/۳Gtoe بوده است. در سال ۱۹۹۰ این رقم به۸/۸Gtoe بالغ شد که دارای رشد متوسط سالانه ۳/۳ درصد است و در مجموع ۱۶۶ درصد افزایش نشان می‌دهد.

در حال حاضر مصرف انرژی جهان ۱۰ Gtoe/Year بوده و پیش‌بینی می‌شود این رقم در سال‌های ۲۰۱۰، ۲۰۲۰ و ۱۶ Gtoe/year افزایش یابد.
بن ارقام نشان می‌دهند که میزان مصرف انرژی فسیلی در قرن‌های آینده، جوابگوی نیاز انرژی جهان برای بقا، تکامل و توسعه خواهند بود یا خیر؟

حداقل به دو دلیل عمده پاسخ این سؤال منفی است و باید منابع جدید انرژی را جایگزین این منابع کرد. این دلایل عبارتند از:

– محدودیت و در عین حال مرغوبیت انرژی‌های فسیلی، زیرا این سوخت‌ها از نوع انرژی شیمیایی متمرکز بوده و مسلماً کاربردهایی بهتر از احتراق دارند.

– مسائل و مشکلات زیست محیطی به طوری که امروزه حفظ سلامت لایه‌های جو به خصوص اتمسفر از مهمترین پیش‌شرط‌های توسعه اقتصادی پایدار جهانی به شمار می‌آید. از این رو دهه‌های آینده به عنوان سال‌های تلاش مشترک جامعه انسانی برای کنترل انتشار اکسیدکربن، کنترل محیط زیست و در واقع تلاش برای تداوم انسان بر روی کره زمین خواهد بود.

با بر این استفاده از منابع جدید انرژی به جای منابع فسیلی امری الزامی است. سیستم‌های جدید انرژی در آینده باید متکی به تغییرات ساختاری و بنیادی باشد که در آن منابع انرژی بدون اکسید کربن نظیر انرژی خورشیدی و سطح جهانی، منطقه‌ای و محلی، نفوذ و توسعه انرژی‌های نو را بسیار کند و محدود ساخته است.. ولی پژوهشگران و صنعتگران همواره تلاش خود را جهت رفع این مشکلات مبدول فناوری‌شان در مقابل فناوری

گروه مناصره عمومی

شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی در نظر دارد به‌استناد آیین‌نامه اجرایی بند (ج) ماده (۱۲) قانون برگزاری مناقصات نسبت به خرید شیر آلات و اتصالات جهت اجرای پروژه «خطوط ارتباطی تصفیه خانه آب شرب شهر بیرجند»

از محل طرح عمرانی آبرسانی به شهر بیرجند از طریق مناقصه عمومی با مشخصات ذیل اقدام نماید.

۱- موضوع مناقصه: خرید انواع شیر آلات و اتصالات از قبیل شیر هوا، پروانه‌ای، سوزنی، تبدیل، سه راهه و

اتصال قابل پیاده‌سازی و لوله‌های فولادی، پلی اتیلن و ...

۲- مهلت دریافت اسناد: ۱۳۹۱/۱/۱۹ لغایت ۱۳۹۱/۱/۲۶

۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۴۴۵۰۰۰۰،۰۰۰ (چهارصد و چهل و پنج میلیون)ریال با اعتبار سه‌ماهه

۴- مهلت بازگشت اسناد: ۱۳۹۱/۲/۱۰

از کلیه تولیدکنندگان و فروشنندگان واجد شرایط دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه مذکور اقدام نمایند.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی

وزارت نیرو
هرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی

به طور کلی عمده فعالیت‌های مربوط به احداث پالوت‌های سازگار با محیط زیست در ایران با به کار بردن منابع انرژی‌های تجدیدناپذیر و اجرای پروژه‌های مهندسی

و انجام خدمات مشاوره‌ای و مدیریت بر طرح‌ها، در چند بخش ذیل متمرکز شده است.
انرژی برق بادی
به منظور شناخت دقیق محدودیت‌ها، موانع و امکانات

موجود در جهت استفاده از منابع انرژی در کشور، ضروری است میزان بهره‌برداری از پتانسیل‌های موجود انرژی و روند تحولات حامل‌های انرژی‌های تجدیدپذیر در کشور به روش علمی و دقیق



نگاهی به انرژی نوین در ایران

«ایران از لحاظ منابع مختلف انرژی یکی از غنی‌ترین کشورهای جهان محسوب می‌شود، زیرا از یک سو دارای منابع گسترده سوخت‌های فسیلی نظیر نفت و گاز است و از سوی دیگر دارای پتانسیل فراوان انرژی‌های تجدید پذیر از جمله باد است

«محدودیت منابع فسیلی و پیامدهای حاصل از تغییرات زیست محیطی و آب و هوای جهانی، فرصت‌های مناسبی را برای رقابت انرژی خورشیدی با انرژی‌های فسیلی خصوصاً در کشورهایی با پتانسیل بالای تابش ایجاد کرده است

«بدون تردید انرژی‌های تجدیدپذیر با توجه به سادگی فناوری آنها نقش مهمی در سیستم‌های جدید انرژی در جهان ایفا می‌کند هر چند که در عمل عواملی همچون هزینه اولیه و قیمت تمام شده بالا، سرمایه‌گذاری نکردن برای بهبود کارآیی تکنولوژی و نبود سیاست‌های حمایتی در سطح جهانی، منطقه‌ای و محلی، توسعه این نوع انرژی‌ها را محدود کرده است

قیمت پایین توربین‌های برق بادی

در کشورهای پیشرفته نظیر آلمان، دانمارک، آمریکا، اسپانیا، انگلستان و بسیاری کشورهای دیگر، توربین‌های بادی بزرگ و کوچک ساخته شده است و برنامه‌هایی هم برای ادامه پژوهش‌ها و استفاده بیشتر از انرژی باد جهت تولید برق در واحدهایی با توان چند مگاواتی مورد مطالعه است.

در ایران هم با توجه به وجود مناطق بادخیز، طراحی و ساخت آسیاب‌های بادی از ۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح رایج بوده و هم‌اکنون بستر مناسبی برای گسترش بهره‌برداری از توربین‌های بادی فراهم است. مولدهای برق بادی می‌تواند جایگزین مناسبی برای نیروگاه‌های گازی و بخاری باشند.

مطالعات و محاسبات انجام شده در زمینه تخمین پتانسیل انرژی باد در ایران نشان داده‌اند که تنها در ۲۶ منطقه از کشور (شامل بیش از ۴۵ سایت مناسب) میزان ظرفیت اسمی سایت‌ها، با در نظر گرفتن یک راندمان کلی ۳۳ درصد، در حدود ۶۵۰۰ مگاوات است و این در شرایطی است که ظرفیت اسمی کل نیروگاه‌های برق کشور، (در حال حاضر) ۶۰/۰۰۰ مگاوات است. در توربین‌های بادی، انرژی به انرژی مکانیکی و سپس به انرژی الکتریکی تبدیل شود.

از مزایای استفاده از این انرژی نبود توربین بادی به سوخت، تأمین بخشی از تقاضاهای انرژی برق، تنوع بخشیدن به منابع انرژی و ایجاد سیستم پایدار انرژی، قدرت مانور زیاد در بهره‌برداری (از فسیلی نظیر نفت و گاز است از سوی دیگر دارای پتانسیل فراوان انرژی‌های تجدیدپذیر از جمله باد است.با توسعه نگرش‌های زیست‌محیطی و راهبردی صرفه‌جویانه در بهره‌برداری از منابع انرژی‌های تجدیدناپذیر، استفاده از انرژی باد در مقایسه با سایر منابع انرژی مطرح در بسیاری از کشورهای جهان روبه فزونی گذاشته است. استفاده از تکنولوژی توربین‌های بادی به دلایل زیر می‌تواند یک انتخاب مناسب در مقایسه با سایر منابع انرژی تجدیدپذیر باشد:

بقیه درصفحه ۱۸

شنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۱
جمادی الاول ۱۳۳۳
۷ آوریل ۲۰۱۲ - شماره ۲۵۲۸۱

مناطق روستایی جهان زیر پوشش شبکه تلفن همراه

درحالی که تعداد بسیاری از کشورهای درحال توسعه در حال جمع‌آوری داده درباره دسترسی خانواردها به تلفن ثابت یا همراه از طریق نظرسنجی‌های رسمی‌اند، برخی از کشورهای توسعه یافته این شاخص را پیگیری نمی‌کنند. اتحادیه اروپا تا سال ۲۰۰۶ میلادی به جمع‌آوری اطلاعاتی در زمینه دسترسی خانوارهای روستایی به خطوط تلفن اقدام می‌کرد، ولی بعد از سال ۲۰۰۶ میلادی دیگر به جمع‌آوری اطلاعاتی در زمینه دسترسی خانوارهای روستایی به خطوط تلفن اقدام نکرده است.

آخرین اطلاعات موجود از خانوارها نشان می‌دهد که در بسیاری از کشورها اکثر خانواده‌های روستایی از تلفن‌های بی‌سیم نسبت به تلفن ثابت

بیشتر استفاده می‌کنند؛ به استثناء کشورهایی نظیر کانادا، قریبستان و بوسنی هرزگوین که در آنها بیشتر خانوارها از خطوط تلفن ثابت استفاده می‌کنند. یک دلیل می‌تواند این باشد که تماس با تلفن ثابت در این کشورها نسبتاً ارزان‌با حتی رایگان (مانند کانادا)، است، بنابراین مردم انگیزه قوی برای نگه داشتن تلفن ثابت خود دارند. در چندین کشور از قاره آمریکا از جمله پاراگوئه، السالوادور، شیلی، گواتمالا و نیکاراگوئه دسترسی خانوارها بیشتر به تلفن‌های همراه است و کمتر از پنج درصد خانوارها تلفن ثابت دارند.

براساس مطالب کتاب ارزیابی جامعه اطلاعاتی، وضع کشورهای جهان در پایان نیمه اول برنامه WSIS که اطلاعات این گزارش از آن برگرفته شده است، به طور کلی نسبت خانوارهای روستایی مجهز به تلفن همراه از سطح چهار درصد (جمهوری دموکراتیک کنگو) تا ۹۵ درصد (ژاپن) قرار دارد.

داده‌های موجود که تقریباً برای ۴۰ کشور در سطوح مختلف توسعه و همچنین در تمامی مناطق در دست هستند، نشان می‌دهد در کشورهای کم‌درآمد در حال توسعه تمایل درصد نسبتاً کمی از خانوارها دارای تلفن همراه هستند.اما در بسیاری دیگر از کشورهای در حال توسعه از جمله ارمنستان، مصر، اکوادور، اوکراین و فیلیپین مسلماً یکی از بزرگترین موفقیت‌های ICT، تداوم گسترش شبکه‌های تلفن همراه در مناطق روستایی است. این موضوع با گسترش رقابت در بازار تلفن همراه، همراه بوده است.



آگهی مناقصه ۹۱/۸۰۱

شرکت مخابرات تهران

مدیریت مخابرات شهرستان کاشان در نظر دارد اجرای طرح تقویت شبکه کابل مرکز قصر را با برآورد ۱/۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال و با سبیده شرکت در مناقصه به مبلغ ۵۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال را از طریق مناقصه به پیمانکار واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط که دارای تخصص در این زمینه هستند دعوت می‌شود از تاریخ: ۹۱/۲/۲۹ لغایت ۹۱/۲/۲۹ به مبلغ ۵۰/۰۰۰ ریال به حساب ۱۶۴۰۷۴۰۷۷۶۲ با شماره شناسه ۱۳۳۲۱۸۰۷۷۱۷۹ بانک ملت به این مدیریت واقع در کاشان -خ ش رجایی مجتمع مخابراتی شهید قندی - طبقه دوم- واحد خرید و قرارداده‌ها و جهت دریافت اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی شرکت WWW.TCEI.IR و یا WWW.IranTelecom.IR مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۶۱۴۴۴۴۴۴ تماس حاصل نمایند.
توضیح اینکه:
آخرین مهلت تحویل پاکتها و تاریخ بازگشایی آنها برابر اطلاعات مندرج در اسناد مناقصه می‌باشد سبده شرکت در مناقصه می‌تواند ضمانتنامه بانکی و یا چک تضمینی باشد.
پاکت آن دسته از مناقصه‌گرانی بازگشایی می‌شود که در کمیته فنی بازگانی امتیاز لازم را کسب کرده باشند.

قاسمعلی سلوکی
مدیر مخابرات شهرستان کاشان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره (۹۰/۷۸) -نوبت اول

ردیف	عنوان پروژه	ضمانت شرکت در مناقصه (ریال)	برآورد اولیه (میلیون ریال)	رشته و پایه	زمان بررسی اسناد
۱	دهانه آبگیر و کانال چشمه گریبان	۱۰۵۰۰۰۰۰	۱۳۲۷	آب یا آببنیه	۹۱/۲/۴ ساعت ۸ صبح
۲	کانال بام	۸۷۰۰۰۰۰	۸۲۱	آب یا آببنیه	۹۱/۲/۴ ساعت ۹ صبح
۳	بند انحرافی باغ کلاغان	۱۰۵۰۰۰۰۰	۱۳۰۷	آب یا آببنیه	۹۱/۲/۴ ساعت ۱۱ صبح

زمان دریافت اسناد: بعد از چاپ نوبت اول آگهی لغایت پایان وقت اداری مورخه ۹۱/۱/۲۴

محل دریافت اسناد: سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی یا پایگاه‌های اطلاع رسانی مناقصه به نشانی www.iets.meorg.ir

زمان تحویل اسناد: مورخه ۹۱/۲/۳ ساعت ۱۲- سازمان جهاد کشاورزی

در صورت دریافت اسناد از سایت مناقصه، ثبت نام و ارائه کدکاربری الزامی است

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

تلفن: ۰۵۸۴-۲۲۵۴۳۰۰ در ساعات اداری پاسخگوی سئوالات می‌باشد.

سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی

آگهی عرضه عمومی سهام شرکت صنایع کاشی اصفهان (سهامی عام) از طریق شرکت بورس اوراق بهادار تهران (نوبت دوم)

شرکت خدمات مدیریت صبا تأمین (سهامی خاص) در نظر دارد سهام شرکت صنایع کاشی اصفهان (سهامی عام) متعلق به شرکت سرمایه‌گذاری صدر تأمین (سهامی عام) و شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشتسگی کشوری (سهامی عام) را و کالتاً به شرح و شرایط زیر از طریق شرکت بورس اوراق بهادار تهران واگذار نماید.

نام شرکت	تعداد سهام قابل عرضه	سرمایه	قیمت پایه هر سهم (ریال)	قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری (میلیون ریال)	سپرده نقدی شرکت در معامله (میلیون ریال)	تاریخ شروع عرضه سهام	حداقل درصد پیش پرداخت نقدی	شرایط فروش	ترکیب و درصد مالکیت سهامداران	موضوع فعالیت شرکت
صنایع کاشی اصفهان	۵۵,۶۵۶,۰۴۳	تعداد ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم یک هزار ریالی تمام پرداخت شده	۲۹۰۰	۱۶۱,۴۰۲/۵	۴۸۴۲/۱	۱۳۹۱/۱/۲۷	سی درصد	چهار سال در هفت قسط مساوی که قسط اول یک ساله و شش قسط بعدی شش ماهه	سرمایه‌گذاری صدر تأمین ۱۸ درصد <p>سرمایه‌گذاری صندوق بازنشتسگی کشوری ۱۹/۱ درصد</p> <p>سپاهان خاور آسیا ۲۸/۸۹ درصد</p> <p>سهامداران بخش خصوصی بالای یک درصد ۲۲/۱۶ درصد</p> <p>سایر سهامداران ۱۱/۸۵ درصد</p>	ایجاد و بهره‌برداری از کارخانجات کاشی‌سازی و فروش انواع محصولات آن و ایجاد صنایع و یا تولید هر نوع ماشین‌آلاتی که به نحوی با امر صنعت سرمایهیک در ارتباط بوده باشد.

اعلام شده در جدول می‌باشد. ضمناً در صورت پرداخت اقساط قبل از موعد مقرر، اقساط باقی‌مانده تعدیل

و تضامین به همان نسبت آزاد خواهد شد. همچنین خرید نقدی سهام نیز بلامانع می‌باشد.

۱-۸- کسب اطلاعات کافی و وافی از وضعیت مالی، اقتصادی، فنی و حقوقی شرکت مورد واگذاری قبل از تاریخ انجام معامله برعهده خریدار است. خریدار بعد از انجام معامله حق طرح هر گونه ادعا نسبت به نداشتن اطلاعات راجع به آخرین وضعیت مالی، حقوقی و اقتصادی شرکت و سایر اطلاعات در ارتباط با معامله را از خود ساقط و سلب نموده و فروشنده هیچگونه مسئولیتی در خصوص ادعای خریدار مبنی بر کسری/اضافی ارقام، تعهدات، مطالبات شرکت طبق صورت‌های مالی و گزارش حسابرس مستقل و بازرس قانونی را دارا نمی‌باشد.

۱-۹- متقاضیان برای اخذ اطلاعات بیشتر و دریافت معرفی‌نامه برای بازدید از شرکت مذکور می‌توانند طی ساعات اداری روزهای هفته، حداکثر تا چهارشنبه مورخ ۱۳۹۱/۱/۲۳ به شرکت خدمات مدیریت صبا تأمین واقع در آدرس قیدشده در بند ۱-۵ مراجعه و یا با تلفن‌های ۰۲۶۲۱۶۰۰۸۰۸ تماس حاصل نمایند.

بلواسفندیار نرسیده به چهارراه آفریقا پلاک ۱ و یا به آدرس سایت‌های اینترنتی زیر مراجعه نمایند.

www.msabat.ir

www.refahbroker.com

۱-۶- برنده معامله می‌بایست ظرف مدت **نه روز کاری** نسبت به پرداخت قسمت نقدی ثمن معامله و ارائه ضمانت‌نامه بانکی بدون قید و شرط یا تضامین معتبر قابل قبول فروشنده (مندرج در متن قرارداد فروش) شرکت مذکور معادل مبلغ اقساط به علاوه سود فروش اقساطی (معادل ۱۴ درصد) در وجه فروشنده اقدام نماید. در غیر این صورت نتیجه معامله باطل و خسارات وارده برابر ضوابط و مقررات از خریدار قابل دریافت خواهد بود. چنانچه برنده معامله ظرف مهلت تعیین شده در بند ۱-۶ نسبت به پرداخت بخش نقدی ثمن معامله و ارائه ضمانتنامه بانکی یا تضامین معتبر مورد قبول فروشنده معادل اقساط و سود متعلقه اقدام ننماید برنده معامله هیچگونه ادعایی نسبت به مبلغ سپرده نداشته و سپرده وی پس از کسر کسبورات قانونی به نفع شرکت خدمات مدیریت صبا تأمین ضبط خواهد شد. ۱-۷- شرایط خرید اقساطی سهام، از جهت میزان پرداخت بخش نقدی و دوره باز پرداخت اقساط به شرح



آیا باید طلاق بگیرید؟ این سؤالی است که اگر زندگی تان به بن‌بست رسیده باشد ممکن است از خودتان بپرسید. پرسشی که پاسخ به آن چندان هم راحت و روشن نیست.

اگر به مرحله‌ای رسیده‌اید که احساس می‌کنید ماندن در رابطه زناشویی هر روز مشکلات و مسائل حادی به همراه دارد گزینه طلاق یکی از اولین چیزهایی است که به آن فکر خواهید کرد. اما یادتان باشد که تصمیم‌های احساسی معمولاً نتایج خوبی در پی ندارند. و اگر فقط با احساساتان تصمیم بگیرید شاید خیلی زود پشیمان شوید.

آیا همه تلاش‌تان را کرده‌اید؟

آیا صادقانه همه تلاش‌تان را برای حفظ زندگی زناشویی تان کرده‌اید؟ آیا مطمئن هستید که همه راه‌ها را امتحان کرده‌اید؟ آیا به همه جوانب زندگی تان بعد از طلاق نیز فکر کرده‌اید؟ آیا می‌دانید تجربه زندگی زناشویی، نگاه شما را به زندگی تغییر می‌دهد و تنها زندگی کردن را سخت می‌کند؟ آیا مشکلات و مسائل زندگی بعد از طلاق را می‌دانید؟ آیا به همه شرایطی که برای فرزندان‌تان پیش خواهد آمد فکر کرده‌اید؟

آیا باید طلاق بگیرید؟

برای زندگی بعد از طلاق برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ آیا به ازدواج مجدد فکر کرده‌اید و یا تصمیم دارید تنها زندگی کنید؟

محل سکونت‌تان را تعیین کرده‌اید؟

به سرنوشت خانواده به ویژه فرزندان‌تان فکر کرده‌اید؟ این مسئله باید یکی از دغدغه‌های اصلی شما بعد از طلاق باشد. زیرا به عنوان والد شما تا همیشه مسئولیت عاطفی فرزندان‌تان را به عهده دارید.

این مسائل و پرسش‌هایی مشابه آن برای هرکسی که تصمیم به جدایی می‌گیرد مطرح است و واقعیت این است که در بیشتر موارد نمی‌توان به آنها پاسخ روشنی داد. در صفحه ۶

... پیک تکه آسمان



خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و چنان کن که قبول آنچه بر من مقدر کرده‌ای، چه مرا اسود دهد و چه زیان، برایم آسان باشد، و مرا به آنچه از من گرفته‌ای یا به من داده‌ای، خشنود گردان، و به راست‌ترین راه، هدایت فرما، و به درست‌ترین کارها و ادا.

خدایا، اگر خیر مراد از آن می‌بینی که گرفتن حق من و انتقام من از کسی که بر من ستم روا داشته است - تا روز جدایی حق از باطل و روز گرد آمدن مدعیان حق - به تأخیر افتد، پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا با نیت درست و شکیبایی پیوسته یاری فرما.

مرا از خواسته‌های نگوهریده و بی‌طاقتی حریصان در امان نگه دار، و آن پاداش نیک را که برای من اندوخته‌ای و آن کیفر و عقاب را که برای دشمن من آماده کرده‌ای، در دلم نمایان کن. و آن را برای من دستاویزی قرار ده تا به مدد آن، به آنچه برایم مقدر کرده‌ای، خرسند شوم، و به آنچه برایم برگزیده‌ای، اطمینان یابم، چنین باد، ای پروردگار هستی‌ها، که تنها تو دارای بخشش بزرگ هستی و تنها تو بر هر کار توانایی.

صفحه سجاده

خاطرات ، پیشنهادها ونظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید :مر بوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۹۹۹۴۵۸۱

... تکیه آسمان

برترین درجه ایمان، آن است که بدانی هر کجا هستی خدا نیز با تو هست

کنز العمال



مرغ سوخاری رژیمی

صفحه ۴



چگونه خوشبخت شویم؟

صفحه ۶



آجیل شور، دشمن قلب

صفحه ۵



افسردگی کودک چیست؟

صفحه ۷

... پیچره

یک مادر بزرگ

پسر کوچکی برای مادر بزرگش توضیح می‌داد که چگونه همه چیز ایراد دارد ... مدرسه، خانواده، دوستان و غیره. مادر بزرگ که مشغول پختن کیک بود، از پسر کوچولو پرسید که دوست داری کیک بخوری؟ و پسر کوچولو پاسخ داد: البته که دوست دارم. -روغن چه طور؟ دوست داری یک لیوان روغن سر بکشی؟ -نه!

-و حالا دو تا تخم مرغ خام چطور؟

-نه مادر بزرگ!

-آرد چی؟ از آرد خوششت می‌آید؟ یک قاشق آرد توی دهانت بریزی با کمی جوش شیرین!

-نه مادر بزرگ! حالم از همه‌شان به هم می‌خورد.

-بله، همه این چیزها به تنهایی بد به نظر می‌رسند، اما وقتی به درستی با هم مخلوط شوند، یک کیک خوشمزه درست می‌شود.

خداوند هم به همین ترتیب عمل می‌کند. خیلی از اوقات تعجب می‌کنیم که چرا خداوند باید بگذارد ما چنین دوران سختی را بگذرانیم اما او می‌داند که وقتی همه این سختی‌ها را به درستی در کنار هم قرار دهد نتیجه همیشه خوب است. ما تنها باید به او اعتماد کنیم. در نهایت همه این پیش آمده‌ها با هم به یک نتیجه فوق العاده می‌رسند.

تکه ای که دوست نداری!

پیردانی، صبح زود از مقابل مغازه نانوايي عبور می‌کرد. دید نانوا عمداً مقداری آرد ارزان‌جو را با آرد مرغوب گندم مخلوط می‌کند تا در طول روز به مردم نان مرغوب گندم بفروشد و سود بیشتری به دست آورد. پیرمرد از مرد نانوا پرسید: «آیا دوست داری با آن بخش از وجودت که به تو دستور این کار را داد و الآن مشغول انجام این کار است تمام عمر همنشین باشی؟!» مرد نانوا پاسخ داد: «من فقط برای مدتی این کار را انجام خواهم داد و بعد که وضع مالی‌ام بهتر شد این کار را ترک می‌کنم و مثل بقیه نانواها آدم درست و صادقی می‌شوم!»

پیرمرد سری تکان داد و گفت: «متأسفم دوست من!! هر انسانی که کاری انجام می‌دهد بخش خطاکار وجود او می‌فهمد که قادر به انجام این کار خطا است. پس این بخش همه عمر با انسان همراه می‌شود. در نگاه و چهره و رفتار و گفتار و صدای آدم خودش را نشان می‌دهد. کم‌کم انسان‌های اطرافت هم می‌فهمند که چیزی در وجود تو وجود دارد که باعث می‌شود خطا کنی. به توبی اعتماد می‌شوند و از توافصله می‌گیرند. تو کم‌کم تنها می‌شوی و این بخش که تو دیگر دوستش نخواهی داشت همچنان با تو همراه خواهد شد و نهایتاً وقتی همه را از دست دادی فقط این بخش از وجودت یعنی بخشی که قادر به فریب است، در کلک زدن مهارت دارد و به سادگی گناه و خطا می‌کند، با تو می‌ماند و تو مجبوری تمام عمر با تکه‌ای که دوست نداری زندگی کنی و حتی در آن دنیا با همان تکه همراه شوی! اگر آنها که محض تفنن و امتحان به کار خلاقی دست می‌زنند و گمان می‌کنند بعد از این تجربه قادر به بازگشت به حالت پاکي و عصمت اولیه هستند، می‌دانستند بخشی از وجود آنها نسبت به توانایی خود در خطاکاری آگاه و بیدار می‌شود و همیشه همراهشان می‌آید، شاید از همان ابتدا هرگز به سمت کار خلاف حتی برای امتحان هم نمی‌رفتند.»

تصمیم درست

آلفرد نوبل از جمله افراد معدودی بود که این شانس را داشت تا قبل از مردن، آگهی وفاتش را بخواند! حتماً می‌دانید که نوبل مخترع دینامیت است. زمانی که برادرش لودویگ فوت شد، روزنامه‌ها اشتباهاً فکر کردند که نوبل معروف (مخترع دینامیت) مرده است.

آلفرد وقتی صبح روزنامه‌ها را می‌خواند با دیدن آگهی صفحه اول، می‌خکوب شد: «آلفرد نوبل، دلال مرگ و مخترع مرگ آورترین سلاح بشری مرد!»

آلفرد، خیلی ناراحت شد. با خود فکر کرد: آیا خوب است که من را پس از مرگ این گونه بشناسند؟ سریع وصیت‌نامه‌اش را آورد. جمله‌های بسیاری را خط زد و اصلاح کرد. پیشنهاد کرد ثروتش صرف جایزه‌ای برای صلح و پیشرفت‌های صلح‌آمیز شود.

امروزه نوبل را نه به نام دینامیت، بلکه به نام مبدع جایزه صلح نوبل، جایزه‌های فیزیک و شیمی نوبل و ... می‌شناسیم. او امروز، هویت دیگری دارد. یک تصمیم، برای تغییر یک سرنوشت کافی است!



● مریم نوروزی

ایران به لحاظ جغرافیایی بسیار وسیع است و همین وسعت سبب شده است که در قسمتهای مختلف شمال و جنوب و غرب و شرق هریک با زبان و گاه‌ب‌الهیجه‌های ویژه خودشان صحبت کنند. به‌طوری‌که وقتی تصمیم به ایرانگردی می‌گیری در هر استان گویش‌های مختلف، لباسهای متنوع و مختلف و همچنین مراسم و آیین خاص خودشان را می‌بینی. مراسم نوروزی از آن مراسمی است که مردم ایران حتی اگر در یک روستای دور افتاده هم باشند آن را پاس می‌دارند و برای آن آداب و ویژه‌ای دارند. هر چند این مراسم دارای وجوه مشترک فراوان است اما گاهی در برخی استانها مراسم قدری جالب‌تر و قابل تامل‌تر است.

در این صفحه کوچک جای آن نیست که به ذکر آیین و مراسم نوروزی در تک‌تک استانهای ایران بپردازیم پس از شمال و غرب و جنوب و شرق ایران استانهای را انتخاب کرده و به ذکر آیین و مراسم نوروزی این استانها می‌پردازیم.

جشن نوروز در شمال ایران

● نوروز خوانی

نوروز خوانی از مراسم آخر هر سال در گیلان است. نوروزخوانی که هم‌اکنون نیز کم و بیش رواج دارد، در گیلان نماد ورود بهار و خیر و برکت است. برای این کار گروهی نوروزخوان در کوچه و خیابان به راه می‌افتند و اشعاری می‌خوانند. از معروف‌ترین این اشعار می‌توان به «دوازه امام» و «عروس گوله» اشاره داشت.

اغلب نوروزخوانان نخست دوازه امام را می‌خوانند و وقتی به قسمت ترجیع بند می‌رسند، آن را دو نفری تکرار می‌کنند و بعد نوروز و نوسال می‌خوانند. این شعر چنین آغاز می‌شود:

همی خوانم امام اولین را شه کشور امیرالمؤمنین را

وصی و جانشین یعنی علی را

به یاسین و الف لام و به فیروز دهید مژده که آمد عید نوروز

● عروس گوله

نمایش «عروس گوله» نیز از دیگر مراسم قبل از حلول سال نو به شمار می‌رفت. این نمایش همراه با آواز ریتمیک دارای مفاهیم اخلاقی و آیینی خاصی بود. بازیگران این نمایش معمولا سه نفر بودند و به نقش غول، پیربابو و نازخانم ظاهر می‌شدند. نقش نازخانم را بیشتر مواقع پسر جوانی که لباس زنانه پوشیده بود اجرا می‌کرد.

پیر بابو یا کوسه نقش پیرمردی بود که با غول بر سر تصاحب نازخانم به بحث و جدل می‌پرداخت. غول هم خود را با کلاهی از کلوش (ساقه برنج)، زنگوله‌ها و چماق به هبیتی عجیب می‌آراست. این گروه به منازل مختلف رفته، به ایفای نقش خود می‌پرداختند و در ازای تهنیت گویی خویش و آرزوی سالی پربرکت و پر یمن برای صاحبخانه، از او هدایایی دریافت می‌کردند. گاه نقش یک شخصیت دیگر به اسم «کاس خانم» نیز به این جمع اضافه می‌شد.

مراسم نوروز در خراسان

چند روز مانده به عید نوروز مراسم خانه تکانی، سبزه گذاشتن، سمنو پزان و چهارشنبه سوری که از مراسم مهم بوده انجام می‌شد. از مراسم ویژه چهارشنبه سوری فالگوش ایستادن بود که پشت پنجره‌ها می‌ایستادند و به صحبتهایی که میان خانه انجام می‌شد گوش فرا می‌دادند و این صحبتها اگر خوب باشد نشان دهنده این بود

گزارش



آداب و مراسم نوروز باستان در استانهای مختلف کشورمان چگونه بر گزار شد؟

چون که بهار می‌رسد...

روی آتش می‌پریدند و این مراسم آیینی به منزله سپردن زردی، بیماری، گناه و زشتی‌ها به آتش و گرفتن سرخی، سلامت و خوبی و زیبایی از آتش بوده است. بعد از تحویل سال نو به دید و بازدید و گرفتن دست لاف به معنی عیدی از بزرگترها می‌رفتند.

از مراسم ویژه عید نوروز در گذشته خان درآوردن بود. این مراسم به این صورت بود که عده‌ای از افراد موجه وصاحب مقام به نزد حکمران می‌رفتند و از او اجازه می‌خواستند که کسی را بعنوان خان برای ایام نوروز انتخاب می‌کنند. بعد از انتخاب خان به مدت ۱۳ روز مردم در میادین، محل تجمع مردم به جشن و پایکوبی و هم چنین ورزشهایی چون کشتی و تیراندازی می‌پرداختند. در این مراسم شاهنامه و حافظ خوانی و خواندن قصه‌هاو افسانه‌های معروف نیز صورت می‌گرفت. در این ۱۳ روز افراد متناسب به حکمران مانند زن و فرزند و وابستگان اگر از شهر عبور می‌کردند باید به نگهبانان انعام می‌دادند تا اجازه عبور یابند. بعد از ۱۳ روز مردم خان را به بیابان می‌پرند و خود نیز به بیابان و باغهای اطراف می‌رفتند و به خوشگذرانی و جشن می‌پرداختند از مراسم این روز کشتی گرفتن بود. و بعد خانواده بعد از صرف ناهار، سبزه گره می‌زدند. به این معنا که دختران خود را تا سال آینده راهی خانه شوهر بکنند. پس از ۱۳ روز مراسم خان بازی تمام می‌شد و مردم به دکانها و سرکارهایشان برمیکشندند و حکمران به جای سابق خود باز می‌گشت.

مراسم نوروز در سیستان و بلوچستان

● کاسه شکستن

در سپیده دم تحویل سال نو؛ بر اساس یک سنت قدیمی ایرانی و سیستانی کلیه ظروف سفالی که در عرض یک سال از آنها بهره برداری شده است؛ از کاسه و کوزه شکسته می‌شد و تکه

پارہ‌های آنها پشت بام جای می‌گرفت. و یا بالای بام می‌بردند و هم آنجا می‌شکستند. این کار تقدس داشت و معتقد بودند اگر این کار صورت نگیرد؛ ارواح پلید که درون آنها جای گرفته‌اند، خانواده و اعضای آنها را ناخوش و زرد روی می‌کنند. بعدها که ظروف مسی وروهی، چدن، نقره و طلا جای سفال را پر کردند باز هم اوایل بهار چند تا کاسه و کوزه ی سفالی خریده و به همان ترتیب می‌شکستندو ارواح پلید را از خانواده خود دور می‌کردند. از علفهای سبز بهاری و خصوصا کندم و جو به سر درب تمام اتاق‌ها و حتی درب منازل به کمک گل چسبانده و آویزان می‌نمودند و معتقد بودند این کار میمنت داردو تا تحویل سال بعد سبز و خرم خواهند بود. بعضی تا سال بعد آنها را حفظ کرده و سال بعد، علف‌های تر و تازه جدید را با علف‌های کهنه و خشک قبلی تعویض می‌کردند.

به کمک پنبه و چوب فیتیه‌هایی می‌ساختند به اندازه قد یک مداد و پنبه آغشته به روغن و در پشت بام و رف ساختمان آتش می‌زدند که هم به تعبیر آنه‌اشگون داشت و هم روشنایی و نور را استقبال و احترام می‌نمودند؛ در حقیقت می‌توان گفت آنها به جای شمع‌های امروزی بودند و به تعداداعضای خانواده نیز درست می‌گردید. بعضی یک شاخه خشکیده گز را به آن پنبه پیچیده و به روغن آغشته و آتش می‌زدند و در پشت بام و به اصطلاح لبه‌ی رف ساختمان قرار می‌دادند.

● نان سال

نان سال و کلوچه از واجبات سفره سیستانی است. خمیر آن همانند کلوچه آماده و نانی بزرگ در داخل تنور پخته می‌شود و همان تافتون سیستانی است.

برای هر خانواده فقط یک عدد و در سفره موقع تحویل سال باید داخل سفره باشد. مردم معتقدند: (بی بی نوروز) هنگام تحویل سال به همه خانه‌ها سر می‌زند تا ببیند که آیا نان در سفره هست

شنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۱ - شماره ۲۵۲۸۱

یاخیر؟ و آن را نماد برکت روزی صاحب خانه می‌دانستند، نان سال برکت را برای مدت یکسال در خانه حفظ خواهد کرد.

پخت سمنو نیز برای سفره تحویل سال برای بعضی خانواده‌ها که امکان آن را داشتند لازم بود. پخت قتلمه نیز از دیگر نمونه‌ها بود: اول قتلمه تنوری و دوم قتلمه دیگی. قتلمه تنوری را داخل تنور و آرد را پیچ پیچ با روغن مخلوط و لایه لایه روی هم گرد و کمی خمیر آرد را از بالا و پایین کلاف مانند تافتون در تنور می‌پختند. قتلمه دیگی یا قلیفی بهترین نوع آن است. وقتی خمیر به اشکالی که گفته شد آماده گردید. داخل دیگ روغن میریزند و خمیر لایه لایه و پیچ پیچ در آن قرار و سر دیگ بسته میشد و آنگاه تمامی دیگ را با آتش سرخ شده زیر آتش می‌کردند.

● سفره عید

در سفره عید باید موارد زیر قرار می‌گرفت: ۱.قرآن ۲. نان سال ۳. قتلمه ۴. تجگی یا سمنو ۵. آینه‌ای که بر سر روی آن تخم مرغ خام میگذارند ۶. انواع کلوچه

مردم سیستان بر این باور بودند که: کره زمین روی شاخ‌های گاو قرار دارد و گاو هم روی نهنگ و موقع تحویل سال گاو زمین را روی شاخ دیگریش می‌برد بنابر این زمین تکان می‌خورد و این حرکت باعث می‌شود تا تخم مرغ روی آینه بچرخد.

قبل از تحویل سال دخترکان سیستانی معتقدند که (بی بی نوروز) سرش را می‌شوید اگر باران آمد آب باران را جمع کرده با آنها موها را می‌شستند و اعتقاد دارند موهایشان رشد می‌نماید. مردم سیستان سعی دارند صبح عید به سیاهی نظر نکنند صبح عید نگاه کردن به سبزه و صورت کودکی خوشرو میمنت دارد. پس از بیدار شدن اهل خانه، پس از دست و رو شستن روبوسی می‌نمایند قبل از اینکه اهل منزل از خواب برخیزند مادر لباس‌های نو هر کدام از فرزندان را در کنار رختخواب گذاشته تا بپوشند و از هر نظر پاک تمیز و نو باشند همانند تحویل سال کهنه به نو.

● عید نوروز در هرمزگان

از آداب کهن این منطقه که از سده‌های پیش هم چنان پابرجاست، استقبال از عید نوروز با آتش افروزی شب چهارشنبه‌سوری است. در آخرین چهارشنبه هر سال، مردم به ویژه کودکان و جوانان با پوشال و هیزم آتش روشن می‌کنند و از روی آن می‌پرند و جمله معروف «زردی من از تو، سرخی تو از من» را تکرار می‌کنند. در روز چهارشنبه‌سوری در خانواده‌ها نباید نفرینی از دهان کسی خارج شود؛ زیرا مردم استان بر این باورند که در روزهای ماه آخر سال جمعاً ۱۹۹۹ قضا و بلا نازل می‌شود که ۹۹۹مورد آن فقط به چهارشنبه‌سوری مربوط است. در این روز اگر کسی لباس دوخته شده خود را از خیاطی بیاورد، باید هم وزن آن خرما یا شکر یا برنج به یک نفر فقیر صدقه بدهد. عصر چهارشنبه‌سوری کوزه نو یا کهنه‌ای را در خانه به زمین می‌زند تا بشکند و بر این باورند که به جای آوردن این رسم، قضا و بلا را دور می‌کند. هم زمان با تحویل سال نو، عید نوروز در کلیه شهرها و روستاهای استان مانند سایر مناطق ایران برگزار می‌شود. مردم لباس‌های نو می‌پوشند، به دید و بازدید می‌پردازند و کین و کدورت‌ها را از دل می‌زدایند. شادی و سرور عید نوروز تا چندین روز به طول می‌انجامد و در این روزها، آشنایان و خویشاوندان جهت تبریک سال نو به دیدار هم می‌روند.

آدمکش



مجموعه تئاتر شهر میزبان نمایشی به نام آدمکش است که تا نیمه اردیبهشت ماه به روی صحنه خواهد رفت. آدمکش کاری است ۶۰ دقیقه‌ای از محمد زوار بی‌ریا که بر اساس

نمایشنامه‌ای از عباس عبدالله‌زاده ساخته شده و داستان غریبه‌ای را روایت می‌کند که وارد یک قهوه خانه در شمال ایران می‌شود. بازیگران این نمایش سروش طاهری، علی برجی، سید علی موسویان، منیژه داوری، بهار محمودزاده، بهرام افشاری، پیام کیانی پور، مسعود بابایی، احسان علی جانی، عباس عبدالله زاده و محمد بی‌ریا هستند و شما می‌توانید هر شب ساعت ۱۹ با پرداخت ۷هزار تومان آن را در تالار قشقایی ببینید. در نمایش آدمکش فضایی بومی و کاملاً واقع گرا وجود دارد و بازیگران با گویش مازندرانی صحبت می‌کنند. این نمایش در بخش چشم‌انداز جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر شرکت داشت و به دلیل داستان پلیسی آن در جشنواره فجر مورد تقدیر قوه قضائیه قرار گرفت. شما در آدمکش با رویکردی انسانی رو به رو هستید و این پیام را در می‌یابید که قضاوت‌های زود هنگام چگونه سوء تفاهم‌های بزرگ تری را دام می‌زند.

سینما

انتهای خیابان هشتم

انتهای خیابان هشتم یکی از فیلم‌های اکران شده زمستان سال قبل است که در آخرین هفته اسفندماه اکران شد و به خاطر حضور ستاره‌ها در آن، به سرعت مورد استقبال تماشاگران قرار گرفت. این فیلم روایت دختری به نام نیلوفر است

که با خانواده‌اش زندگی می‌کند. پس از این که خانواده در معرض اتفاقی قرار می‌گیرند، نیلوفر همراه با خانواده‌اش باید برای گذر از آن اتفاق پول زیادی را فراهم کنند و این در حالی است که آنها سه روز بیشتر وقت ندارند. زمان که جلو می‌رود، نیلوفر متوجه می‌شود گویا قرار است سرنوشت دیگری برای او رقم بخورد. حوادث دیگری در راه است. در این فیلم بازیگرانی مثل ترانه علیدوستی، صابر ابر، حامد بهداد، محمدرضا غفاری، مهدی ماهانی، احسان عیوض نژاد، بیتا بیگی، خسرو شهراز، الهه حصاری بازی می‌کنند. تهیه‌کننده این کار سیدجمال ساداتیان است و نویسندگی فیلمنامه آن را علیرضا امینی و محمد باغبانی به عهده داشته‌اند. امینی این فیلم را بعد از هفت دقیقه تا پاییز ساخته اما برخی منتقدان عقیده دارند که انتهای خیابان هشتم با وجود داشتن ویژگی‌هایی نسبتاً مشابه هفت دقیقه تا پاییز به مراتب ضعیف‌تر و شعاری‌تر از آن است.

پیشنهاد هفته

● آرزو رستم زاد

تعطیلات نوروز تمام شد اما پرونده اوقات فراغت خانواده ها هیچ

وقت بسته نمی شود.

اگر برای آخر هفته‌های فروردینی تان دنبال برنامه‌های فرهنگی و هنری هستید، پیشنهاد های ما را با دقت بخوانید.

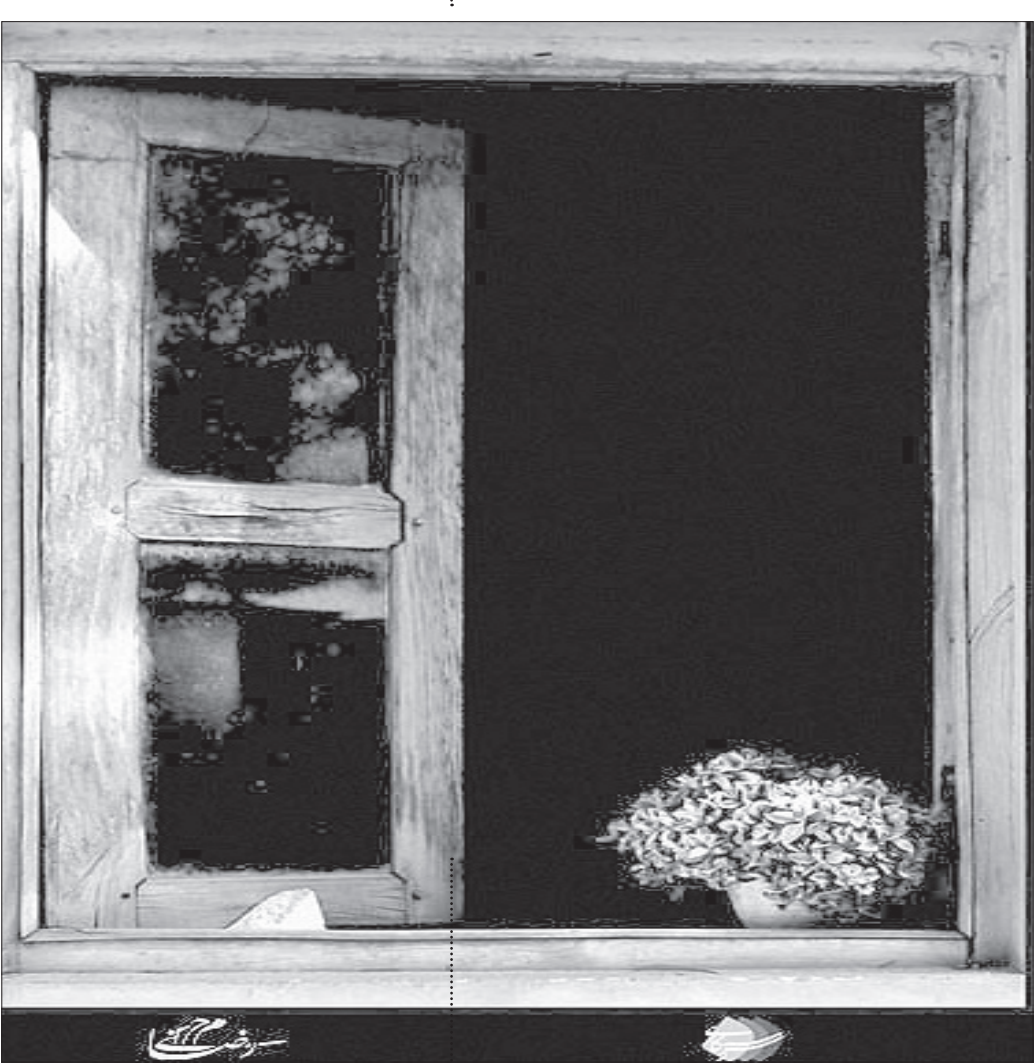
نوبهار میله سرمه را از سرمه دان در آورد و با دقت به چشمانش کشید و چند بار پلک زد.آینه بالبخندبه او گفت چشمانت سیاه و زیبا شده‌هاااا. سفید آب را میان انگشتان دستش نرم کرد روغنش که در آمد به صورتش مالید. سفید شد و یاد مادرش افتاد. یک تکه از نخ پشمی قرمز قالی را گرفت زیر شیر سماور ذغالی که گاه چکه می کرد رنگش که در آمد به لب‌هایش مالید. لب‌هایش سرخابی شد. آماده بود تا یکی در را بزند و وارد شود.

تنهایی آزارش می داد تا بوده تنها بوده از همان سال‌ها که مراقب مادرش بود که ناغافی ناخوش شد و از دست حکیم روستایشان هم کاری بر نیامد و دراز کشید رو به

بنشینم پشت دار تموم میشه و میاندازش زیر پای عمو
نوروز که امسال خانهام را روشن خواهد کرد و دلم را شاد....

هر سال یک ماه مانده به عید بویش را حس می کرد سری به باغ زد و با درختان حرف زد سری به بوته‌هایی که برای جوانه زدن مردد بودند زد و دستی به سر و رویشان کشید و گفت: به دنیا بیایید عزیزان من... بوییدشان، بوسیدشان و برایشان شعر خواند ویک دل سیر حرف زد.

کسی راکه نداشت و تنها مونس اش این باغ پر گل و درخت بود و گلوله‌های بی‌رنگ قالی که از شهر می خرید



نوبهار

پنجره باز رو به باغ و مُرد که مُرد.....

رنگ بابا را هم که ندیده بود و حسرت همیشگی داشتن پدر به دلش مانده بود و حالا تنهای تنها بود. قالی می‌بافت و پشت دار قالی ترانه‌های محلی می‌خواند و نمی‌دانست کسانی که از زیر پنجره رو به باغ خانه‌اش می‌گذشتند چقدر صدایش را دوست داشتند و ترانه‌ها را با او زمزمه می کردند و دلشان غنج می‌زد....

باد که پنجره رو به باغ را باز کرد و پرده را به بازی گرفت دفترچه اش را در آورد و روزهای مانده تا عید را شمرد. هنوز ۱۴ روز به نوروز مانده بود با خودش فکر کرد در این فاصله قالی را تمام می کند.

با دستان زخم‌ت و درشتش مانده قالی راوجب کرد و زیر لب گفت: دو وجب و یک انگشت مانده اگر خوب

داستان

آرامت نمی‌کند...

صدای موذن از بلندگوهای مسجد روستا که بلند شد نوبهار وضو گرفته و روی سجاده نشست بود تا اذان «میر ابوالقاسم» تمام شود و قامت ببندد و روز را شروع کند با خودش گفت: امروز می‌فهمم بر سر شخصیت بدجنس داستان بادبادک باز چه خواهد آمد اما قبل از آن باید به بازار بروم و خرید کنم.

کلون در همیشه صدای خوبی دارد پر است از حس انتظار و تشویشی شیرین. حسی که همیشه تازگی دارد و می‌ریزد توی دلت و نوبهار همیشه منتظر این حس شیرین بود. بچه‌های روستا بودند انگار که سکوت کرده بودند و منتظر نوبهار تا به بازار بروند و در حمل بارها کمکش کنند از بس که مهربان بودند و منتظر روزهایی که بنشینند روی تخت ایوان رو به باغ و نوبهار برایشان یک دل سیر قصه بگوید یک دل سیر کتاب بخواند و....

بازار شهرک شلوغ بود مثل همیشه، شنبه بازارها همیشه شلوغ می‌شود یکی می‌غ فروشد یکی سبزی یکی سیر و بادمجان قلمی یکی قالیچه و گلیم و چند مرد ماهی تازه.

صدای فروشنده‌ها که در هم می‌ریخت حس خوبی در دل نوبهار زنده می‌شد مردان و زنان گلیک بالهجه شیرین خود سعی در جلب مشتری داشتند اما راه و روش اش رانمی‌دانستند و نمی‌دانستند که فروشندگان در پایتخت و شهرهای بزرگ دوره‌هایی برای راه‌های جلب مشتری می‌گذرانند و یساذ می‌گیرند چگونه نظر خریداران را جلب کنند.

تخم می‌غ‌های رسمی را در سید به فروشندگان داد و به جایش دانه برای می‌غ‌هایش خرید و گندم برای درست کردن سمنو و سیر و سماق و بذرهای گل و چند متر سفره؛ بنشن و پاچه باقلا و... همه شد یک سید بزرگ که بچه‌ها در زنبیل هایشان گذاشتند و پیر پیر در مسیر سبز روستا راه افتادند.

نوبهار دلش پر از شادی بود شادی رسیدن عید و باز گذاشتن در و آمدن عمونوروز. می‌دانست که سال جدید سال اوست می‌دانست که همه آرزوهایش در سال جدید برآورده می‌شود و عهد کرده بود که امسال مانند سال‌های گذشته خوابش نبرد و عمو نوروز نیاید و پشت در بسته بماند و برایش پیغام بدهد که آمدم باز خواب بودی و رفتم....

عطر سمنو که در حیاط رو به باغ پیچید زن‌های روستا صلوات فرستادند و با چوب دسته بلند مخصوص، سمنوی داخل دیگ را به هم زدند.

نوبهار مشغول چیدن کاسه‌های گل سرخی یادگار مادرش بودکه مجتبی پسر ۱۰ ساله همسایه خبر آورد که یک عده مرد دارند محسن پسر کدخدار حیم را که سال‌ها در اسارت بوده می‌آورند... دل نوبهار هری ریخت پایین و بلند گفت یا حسین...

زن‌ها به طرف ورودی روستا دویدند و نوبهار ماند که دیگ سمنو ته‌نگیرد و دلش هی لرزید هی لرزید: یعنی محسن هنوز مرا به یساذ دارد؟ یعنی می‌داند من هنوز به پایش نشستم‌ام و ازدواج نکرده‌ام؟

یعنی هنوز مرا دوست دارد و چشمانش پر شد از اشک اما نمی‌دانست اشک خوشحالی است یا اشک حسرتی که سال‌ها با خودش حمل می‌کرد و جز به دفتر چه یادداشتش به کسی نمی‌گفت...

کلون در همیشه صدای خوبی دارد اما صدای این بارش غریب بود و دل نوبهار رامی لرزاند. محسن پشت در بود بامادرش که آمده بودند نوبهار را به جشن چهارشنبه سوری دعوت کنند و بخوانند تا بیاید و باز مثل هر سال در مراسم، تقالی به حافظ بزند و برایشان

شعر بخواند و...

محسن زیر زیرکی نگاهی به نوبهار کرد پیر و شکسته شده بود اما صدایش هنوز تن مخصوص خودش را داشت زنگ داشت اصلا و مطمئنا هنوز هم می‌توانست حافظ را از بر بخواند...

بیرون در گالش‌های مادر را که جفت کرد با صدایی که انگار از ته چاه در می‌آمدگفت: دختر چقدر دلم برای حافظ خوانی‌ات تنگ شده باشد خوب است؟؟ و نوبهار به یاد نوجوانی‌هایش افتاد و تکرار این جمله از دهان محسن که حالا یک موی سیاه به سر نداشت و بیشتر با کمک کیسول اکسیژن نفس می‌کشید و هی سینه اش به خس و خس می‌افتاد و از چشم چشم مرتب اشک می‌آمد و....

شب چهارشنبه سوری مثل سال‌های پیش همه اهل روستا دوره نشسته بودند در حیاط بی بی معصومه و شال قرمز را کشیده بودند روی سر «لعبت» دختر نابالغ «زهرآ خانم» و لعبت منتظر بود تا دستش را در کوزه پر از آب کند و مهره‌ای را در بیاورد و با شناخته شدن صاحب مهره نوبهار شروع کند به خواندن شعری از حافظ و تقال بزند و...

مهره سفید رنگ محسن که در آمد دست نوبهار لای برگ‌های کتاب حافظ بود باز کرد و خواند: یوسف گم گشته بازاید به کنعان غم مخور... و بی بی بلند شده بود و صورت محسن را غرق بوسه کرده بود و نوبهار زیر لب گفته بود یوسف من...

...و یوسف آمده بود و در باغ نوبهار روی تخت ایوان نشسته بود تا قمار مدار عروسی را بگذارند اما نوبهار یک شرط داشت. شرطی که محسن نمی‌دانست آیا از پس اش بر می‌آید یانه؟

نوبهار من و من کرد و گفت: محسن...من چند سال است که منتظر عمو نوروز بودم و می‌دانستم یکی از شب‌ها با دست پر می‌آید و خبر برگشت تو را می‌آورد...

محسن آه کشید و گفت: من هم در سال‌ها اسارت به فکر ت بودم هر سال شب چهارشنبه سوری دلم هوای شعر خوانی‌ات را می‌کرد هوای حافظ خوانی و مثنوی خواندن‌ات...

فقط تصور شنیدن صدایت زیر شکنجه عراقی‌ها باعث می‌شد تحمل کنم و خم به ابرویم نیاورم!! نوبهار حرف می‌زد محسن فقط غزل می‌خواند... نوبهار تصمیم خودش را گرفته بود با هیجان به محسن گفت: قبوله پس؟ و محسن دستش را به علامت تسلیم بالا گرفته بود یعنی که هر چه تو بگویی....

بی بی معصومه مشغول تدارک عروسی محسن بود و بچه‌ها در حال آماده کردن باغ برای برگزاری جشن اما در ذهن و دل نوبهار تصاویر عجیبی تردد می‌کرد و فقط محسن می‌دانست....

نوبهار پیراهن و شلوار گشاد قرمز و کلاه منگوله دار سفیدش را آماده کرده بود و منتظر بود تا شب عید برسد و مراسم را شروع کند. روستا را دو قسمت کردند بالا ده برای نوبهار شد و ده پایین برای محسن هر دو بالباس قرمز و با دست‌های پر...

کلون در همیشه صدای خوبی دارد پر است از حس انتظار و تشویشی شیرین. همیشه حس خوبی در دل صاحبخانه می‌ریزد مخصوصا که شب عید باشد و مردی با ریش بلند پشت در ایستاده باشد و دستانش پر از هدیه‌های رنگارنگ و دل بچه‌های خانه را پر کند از شادی و...

روز اول عید بود و صدای ساز و دهــــل از خانه بی‌بی معصومه بلند. همه اهالی روستا مهمان بودند و کسی نمی‌دانست مردی با لباس قرمز و ریش بلند که دیشب دلشان را شاد کرده بود همین داماد امروز بود...

...گشت و گذار

یک روز در جاده

مسیر اسلام – خلیخال یکی از رویایی‌ترین جاده‌های ایران است که می‌توانید هر جای آن که اراده کردید، توقف کنید، در طبیعت بنشینید و سفر متفاوتی برای خود رقم بزنید.
اسلام یکی از شهرهای استان گیلان است که

در دوره‌هایی مرکزیت شهرستان تالش را داشته و از سرسبزی و بکری چیزی کم ندارد. خلیخال هم که معرف حضورتان هست. از اسلام که راهی خلیخال شوید، فقط سرسبزی می‌بینید و مه و جنگل‌های انبوه که کنار جاده پیچ در پیچش قرار گرفته اند. اما اسلام تنها یک جاده جنگلی نیست؛ ترکیبی از جنگل و دشت، گلزار و آبشار و دریاچه و حیوانات محلی است، که جزء جاده‌های جنگلی بکر به حساب می‌آید. اگر مسافر این مقصد بکر شدید می‌توانید بعد از طی جاده تهران– رشت به طرف اسلام حرکت کنید و بعد از چند ساعت که تابلوی اسلام – خلیخال را دیدید آن را دنبال کنید. می‌توانید با پای پیاده به درون جنگل بروید و لا به لای ابرها قدم بزنید. گشت و گذار در این منطقه، شما را به دریاچه‌ای زیبا خواهد رساند که در میان تپه‌هایی پوشیده‌شده از درختان محصور شده است.

...می‌ژه

موزه پارینه سنگی بندرعباس

بندرعباسی‌ها یکی دو سالی است که یک موزه جدید را در شهر خود دارند. موزه پارینه سنگی که مجسمه‌ها و ابزارهای مربوط به دوره‌های مختلف تاریخی به ویژه پارینه سنگی در آن به چشم می‌خورد و البته آثار دوران پیش از تاریخ، دوره تاریخی و دوره اسلامی را هم در خود جای داده است.

این موزه دارای بخش‌های پارینه‌سنگی شامل میانی و نوسنگی (بین ۱۰۰هزار سال تا دو میلیون سال قبل)، دوره یکجا نشینی انسان در کنار رودخانه (پنج هزار سال پیش)، دوران تاریخی (شامل اشکانی، ساسانی، سلوکی و هخامنشی و دوران اسلامی) و همچنین یک گالری سکه از دوره جانشینان اسکندر تا زمان پهلوی است.

در این موزه سه مجسمه دیده می‌شود که دو تا از آنها مربوط به دو مرد است که یکی از آنان در حال ساخت وسایل شکار با استفاده از سنگ و دیگری در حال حمل یک شکار و نیزه چوبی با پیکان سنگی است که ۱۵هزار سال قبل در شکاف کوه‌ها و غارها زندگی می‌کرده‌اند. مجسمه سوم نیز شکل ظاهری دختر بچه‌ای در حال حمل هیزم است که ۳۰ تا ۶۵هزار سال قبل زندگی می‌کرده است.

... کتابی

ازدواج از نگاه مشاوران

در بازار داغی که مشاوره‌های ازدواج پیدا کرده اند، اگر قرار باشد با اطلاعات فردی تان و بدون مراجعه به مشاور برای ازدواج تصمیم بگیرید، چه قدر شانس موفقیت دارید.

خب البته خیلی‌ها قبل از شما بدون مشاوره

ازدواج کرده‌اند و موفق هم بوده‌اند اما دنیای امروز، دنیای چشم بسته جلورفتن نیست و شما به اطلاعات بیشتری برای تصمیم گیری‌های مهم تان احتیاج دارید. اگر در سنن و سال ازدواج هستید، پیشنهاد می‌کنیم کتاب «ازدواج» را بخوانید. کتابی که نوشته دکتر ماهیار آذر است و مدتی قبل از سوی انتشارات قطره روانه بازار نشر شد.

این کتاب پاسخ‌هایی کاربردی برای سوالات متداول شما دارد. این که «چه زمانی برای ازدواج مناسب است؟، مشخصات یک همسر خوب چیست؟، با چه مردان و زنانی ازدواج نکنیم؟ و...» در این کتاب برخی مشکلات پس از ازدواج هم شرح داده شده و در کل مجموعه مناسبی است برای جوانانی که تصمیم به ازدواج گرفته‌اند. این کتاب ۹۶ صفحه دارد و می‌توانید آن را با قیمت ۲۵۰۰ تومان از کتابفروشی‌های سراسر شهر تهیه کنید.

...دنیای شیرینی

رِسپیری (شیرینی تلخ)

نام این شیرینی از نسکافه ای که در آن استفاده می شود گرفته شده، شیرینی با عطر و طعم دوست داشتنی قهوه که مورد پسند خیلی ها قرار می گیرد و می تواند گزینه مناسب و متفاوتی در بین شیرینی های نوروز باشد.

● مواد لازم:

آرد	یک و نیم پیمانه
مارگارین	یک پیمانه
پودر قند	یک سوم پیمانه
نشاسته ذرت	یک سوم پیمانه
پودر نسکافه	۲ قاشق چایخوری
آب جوش	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	۱/۸ قاشق چایخوری
شکلات چیپسی	برای تزیین

● طرز تهیه:

فر را با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. کره نرم شده در دمای محیط را همراه با پودر قند و وانیل با همزن برقی بزنید تا پف کرده و کرم مانند شود. نسکافه را داخل یک قاشق غذاخوری آب حل کنید، دقت کنید مقدار آب زیاد نشود، چون باعث خراب شدن شیرینی می گردد. نسکافه حل شده را به مخلوط قبلی اضافه کنید و با همزن بزنید. آرد ذرت و آرد سفید را الک کنید و کم کم به مواد قبلی اضافه کرده و با دور کند همزن بزنید تا مخلوط شود، وقتی مخلوط شد یک دقیقه با درجه تند همزن بزنید.



مسوا را داخل کیف بریزید و با ماسوره شکوفه های کوچکی داخل سینی بزنید، اگر کمی به دستان حالت چرخشی بدهید، شیرینی های زیبایی خواهید داشت. وسط هر شیرینی (شکوفه ها) یک دانه شکلات چیپسی بگذارید. سینی را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در یخچال یا فریزر قرار دهید. بعد از این مدت شیرینی ها را به مدت ۲۰ دقیقه در فر بپزید. صبر کنید تا شیرینی ها کاملاً سرد شود، در صورت تمایل، بعد از خنک شدن روی شیرینی ها پودر قند بپاشید. اگر کم شیرین دوست دارید از پودر قند برای تزیین استفاده نکنید.

...آشپزی خانه رژیمی

مرغ سوخاری رژیمی

غذاهای ایتالیایی مدتی است که وارد آشپزخانه های ایرانی شده است، پانکوی ایتالیایی نیز یکی از این دسته غذاهاست که با نام (مرغ سوخاری) آن را می شناسیم، که این بار با دستور تهیه آن به شیوه رژیمی آشنا می شوید.

● مواد لازم:

سفیده تخم مرغ	۳ عدد
سس خردل	۱ قاشق سوپ خوری
نان ایتالیایی خرد شده	یک فنجان
پنیر پارمزان کم چرب	۱/۴ فنجان
مرغ بدون استخوان	۴ قطعه
سس سرکه و نمک گرم	۳/۴ فنجان
سالاد کلم فرانسوی	به دلخواه

● طرز تهیه:



فر را روی درجه ۴۵۰ ی درجه فارنهایت گرم کرده و روی سینی نجسب فر، روغن اسپری کنید. می توانید به وسیله برس روغن را به کف سینی بمالید.

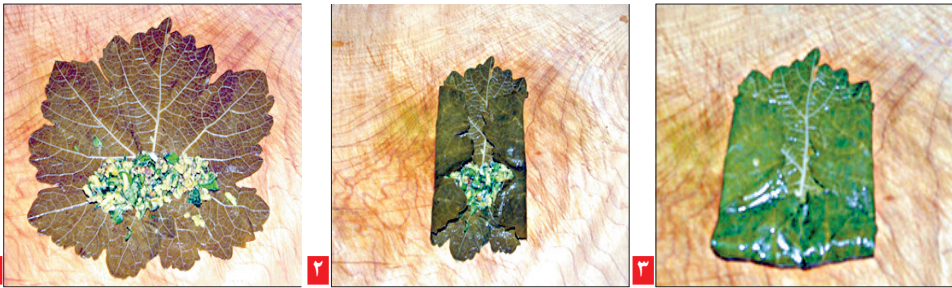
سفیده تخم مرغ با چنگال یا همزن دستی خوب بزنید تا از حالت لختگی درآید و سپس سس خردل را به سفیده تخم مرغ اضافه کنید و این مخلوط را در ظرف کم عمقی مانند بشقاب بریزید.

در ظرف دیگری پنیر و خرده نانها مخلوط کنید (به جای خرده نان می توانید از پودر سوخاری یا کورن فلکس استفاده کنید.) این مخلوط را نیز درون ظرف کم عمقی بریزید و کنار بگذارید.

تکه های مرغ را ابتدا داخل آرد بغلتانید سپس درون سفیده تخم مرغ غلطانده و پس از آن داخل خرده نانها قرار دهید و خرده نان یا پودر سوخاری را با دست روی آن بریزید. طوری که تمام قسمتهای مرغ آغشته به پودر سوخاری گردد.

تکه های مرغ آماده را درون سینی فبری که از قبل چرب کرده اید بچینید و در دمای ۴۵۰ درجه به مدت پانزده دقیقه در فر قرار دهید. اگر می خواهید روی آنها طلایی شود ۱ دقیقه بیشتر بگذارید در فر بماند.

غذا آماده است و آن را با سس سرکه و نمک سرو کنید می توانید برای تزیین از سالاد کلم هم استفاده کنید.



برگهای تازه و لطیف که زیاد بزرگ نیستند را انتخاب کنید. چون اگر برگها خوب نباشند، دلمه هر چقدر هم بپزد، برگهایش پخته نمی شود. * دلمه بدون گوشت هم تهیه می شود و آن نوع نیز بسیار خوشمزه است، پس اصراری نیست که حتما داخل دلمه گوشت ریخته شود. * خامه باعث انسجام مایه دلمه شده و آن را خوشمزه تر می کند، اگر خامه نداشتید می توانید به جای آن ماست کیسه ای نیز استفاده کنید. ولی سعی کنید حتما یکی از این دو را در مایه دلمه بریزید. چون واقعا طعم خوبی به آن می دهد. * دلمه معمولاً با سیر ماست یا ماست ساده سرو می شود. * ادویه دلمه شامل: پودر گل محمدی، پودر کاکوتی، زیره سیاه، زرد چوبه و فلفل سیاه است.

فوت و فن های پخت دلمه

- * بعضی ها داخل دلمه سیر نمی ریزند، ولی سیر عطر و طعم خاصی به دلمه می دهد.
- * بهتر است برای انتخاب برگ دلمه دقت کنید و



خانه تان پاسیو و گلخانه دارد هم محل مناسبی برای داشتن گلستانی کوچک است. با توجه به گل ها و گیاهان هم به زیبایی و طراوت محیط زندگیتان افزوده می شود و هم سرگرمی خوبی برایتان است. حتی می توانید سبزیجاتی مثل ریحان، نعناع، جعفری یا صیفی جاتی نظیر گوجه فرنگی و فلفل و بادمجان بکارید و مصرف سبزی خوردن و سالاد خانواده را خود تامین کنید. بالکنها و تراسها هم محلهای خوبی برای پرورش گیاهان هستند البته باید به نور، محل کاشت و نگهداری گیاهان توجه کنید که نور و آفتاب یکی از عوامل خیلی موثر در رشد و سرزندگی گیاهان است.

اگر هم خیلی اهل رسیدگی به گیاهان نیستید و خیلی وقت و حوصله ای برای این کار ندارید می توانید از کاکتوس ها استفاده کنید. این گیاهان گرمسیری با تنوع و گونه گونی فراوان هم زیبا هستند و هم حضورشان توجه دائمی نیاز ندارند. با آبیاری دیر به دیر هم زنده می مانند. در علم فنگ شویی آمده است که با نگهداری برخی از انواع کاکتوس ها سعادت و خوشبختی را

...پیشنهادهای سرآشپز

● مریم محمدی

دلمه برگ مو به سبک آذربایجان

دلمه برگ مو یکی از بهترین پیش غذاها یا ساید دیش ها است که می توانید با آن سفره تان را رنگین تر کنید. پیچیدن برگ مو از نظر خیلی ها کار دشوار و پر دردسری است اما واقعیت این است که با کمی دقت می توانید به سادگی این کار را انجام دهید. این دلمه را با برگ مویی که از تابستان در شور انداخته و در هوای خنک نگهداری کرده اید یا برگ موهای کنسروی می توانید تهیه کنید.

● مواد لازم:

برگ مو انگور کشمشی	نیم کیلو
برنج	۱ پیمانه
بلغور گندم	۱/۲ پیمانه
پیاز	۲ عدد
سبزی (تره، گشنیز، شوید، مرزه)	نیم کیلو
خامه	۱۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
سیر	۵ تا ۶ حبه درشت
ادویه	به مقدار لازم
روغن حیوانی	۲ قاشق غذاخوری
غوره یا گوجه سبز	مقداری
لیمو ترش تازه	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
● طرز تهیه:	

برنج و بلغور گندم را بعد از شستن به مدت ۲ ساعت با کمی آب ولرم خیس کنید.

پیاز را رنده کرده و با روغن حیوانی تفت دهید. گوشت را به پیاز اضافه کرده و بعد از اینکه رنگ گوشت تغییر کرد، نمک و فلفل اضافه کنید. بلغور و برنج خیس شده را به گوشت اضافه کرده و به تفت دادن ادامه دهید. بعد از چند دقیقه مواد را از روی حرارت برداشته، سبزی دلمه و ۱۰۰ گرم خامه اضافه کنید.

داخل یک قابلمه بزرگ آب بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد و بعد برگهای شسته شده را داخل آب جوش بریزید تا وقتی که رنگ برگها تغییر کند. (حدود ۵ دقیقه)، شیر آب سرد را باز کرده و قابلمه را زیر شیر آب بگذارید و بعد برگها را داخل صافی بریزید تا آبش کشیده شود. چند تا از برگها را کف قابلمه نسبتاً کوچکی بچینید.

یک برگ را بردارید و یکطرف آن از مایه گوشتی بگذارید و دو طرف برگ را به طرف داخل تا بزنید و بعد انتهای برگ را تا زده و به آرامی برگ را لوله (رول) کنید و

...گلخانه های

بهار را به خانه بیاورید

بهار فرصت خوبی است تا سری به باغ گل بزنید و بذرهای گیاهان مورد علاقه تان را تهیه کنید. زندگی آپارتمانی ما در این روزگار، بیش از هر وقت دیگری ما را از طراوت و لطافت طبیعت دور کرده است. بنابراین می توانید با مهمان کردن خانه تان به یک گلدان کوچک، گلخانه شخصی خود را راه اندازی کنید؛ حتی به اندازه یک گلدان بنگشه!

رنگ سبز از نظر روانشناسی اثر شادی بخشی، مثبت اندیشی دارد. در کاهش استرس و افزایش انرژی موثر است. باعث کم شدن افسردگی و افزایش آرامش افراد می شود. در درمان سردرد و خواب آلودگی و کاهش علائم سرما خوردگی مانند عطسه و سرفه و خستگی تأثیر دارد. حتی می گویند در محیط های اداری و وجود گیاهان سبز



سلامت جسم و روان، خلاقیت و کارآیی کارمندان، و رطوبت محیط را افزایش می دهد.

در تحقیقاتی که در ارتباط با اثر مثبت وجود گیاهان سبز در محیط های بیمارستانی صورت گرفته، مشخص شده که روند بهبود در بیمارانی که تخت آنها در کنار پنجره ای با نمای باغ یا فضای سبز بوده، بسیار سریع تر از دیگر بیماران بوده است. در محیط های مسکونی و منازل که از مواد شیمیایی مانند تمیز کننده ها و سفید کننده و محلول های شوینده استفاده می شود هم گیاهان دراز بین بردن آلاینده ها و حتی دود سیگار موثر هستند.

گیاهان یکساله انتخاب های خوبی هستند که حس تنوع دوستی افراد را راضی می کنند، شما بعد از یکسال نگهداری از آنها می توانید تصمیم بگیرید که آیا اهل باغبانی و گل و گلدان بازی هستید یا خیر؟ اگر خانه ای با حیاط و باغچه دارید که بهترین حالت برای گلکاری و باغبانی است. به راحتی می توانید محیط سبز و زیبایی در تمام فصول سال داشته باشید. و یا حتی اگر



آسم با زونا برادری می کند

اگر شما یا فرزندتان آسم دارید بهتر است به تغذیه خودتان توجه کنید و سعی کنید سیستم ایمنی خود را تقویت کنید تا به زونا مبتلا نشوید. لایب می پرسید زونا چه ربطی به آسم دارد؟ محققان به تازگی در نشست سالانه آکادمی آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا در ایالت فلوریدا اعلام کرده اند کودکان مبتلا به آسم بیشتر با خطر ابتلا به زونا مواجه هستند. متخصصان کودکان در مرکز اطفال مایو کلینیک در روچستر در آزمایشات خود متوجه شدند بیماران مبتلا به آسم در مقایسه با بیمارانی که سابقه ابتلا به این بیماری را نداشتند ۲/۲ برابر بیشتر با خطر ابتلا به زونا مواجه هستند. متخصصان آمریکایی می گویند در این کشور سالانه تقریبا یک میلیون مورد ابتلا به ویروس زونا تشخیص داده می شود اما معمولا این بیماری مردان و زنان بالای ۶۰ سال و یا افرادی را که به طور غیرطبیعی سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است را گرفتار می کند.

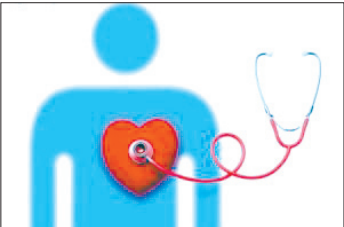
ویروس «واریسلا زوستر» از خانواده ویروس تبخال و عامل ایجاد آبله مرغان است که بعد از ابتلا به آبله مرغان و بهبود این بیماری در بدن فرد مبتلا به صورت نهفته در مسیر رشته های عصبی بیرون از نخاع باقی می ماند و اگر در شرایط خاص فعالیت مجدد آن در بدن شروع شود، منجر به بروز بیماری زونا می شود. بد نیست بدانید ویروس زونا یا «هرپس زوستر» از طریق قطره های ریز در هوا یا تماس با ضایعات پوستی از فرد بیمار، منتقل می شود.

بیماری قلبی دوست سرطان پروستات

چه کسی فکری می کرد سرطان پروستات با بیماری قلبی مرتبط باشد؟! اما به تازگی پزشکان انستیتو سرطان دوک در آمریکا اعلام کرده اند به نظر می رسد بین دو بیماری خطرناک سرطان پروستات و بیماری قلبی ارتباط مهمی وجود دارد. این پزشکان معتقدند که این دو بیماری خطرناک و کشنده می توانند عوامل بوجود آورنده مشابهی داشته باشند.

متاسفانه این بررسی ها نشان داده مردان مبتلا به بیماری قلبی انسداد عروق کرونری قلب ۷۴ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات هستند.

اگر مطالعات بیشتر تایید کند که عوامل ایجاد کننده این دو بیماری یکسان هستند بدین معنی است که مردان با تغییرات مستقیم در الگوی زندگی خود برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مثل بهبود رژیم غذایی و ترک سیگار می توانند در عین حال مصونیت خود را در برابر سرطان پروستات زیادتز کنند.



زندگی روستایی آسم را دور می کند

اگر شما هم دور و برتان کودکان کم سن و سال زیاد دیده باشید لایب شما هم متوجه شده اید که این روزها چقدر آلرژی در میان کودکان زیاد شده است.

شاید شما هم این سوال برایتان پیش آمده باشد که علت این همه آلرژی در کودکان چیست؟ نتیجه تحقیق تازه محققان آمریکایی در مرکز آسم و آلرژی ایندیانا پولیس شاید جوابگوی این سوال شما باشد. این محققان اعلام کرده اند کودکانی که با سبک زندگی روستایی و در مزارع کشاورزی بزرگ می شوند کمتر از کودکان شهری به آسم و آلرژی مبتلا می شوند و علتش هم محیطی است که در آن رشد می کنند. آنها معتقدند محیطهای بسیار تمیز موجب شدت شیوع آلرژی می شوند. هرچه محیط عمومی و خانه های ما تمیز تر باشد کودکان کمتر در معرض جر مها و آلودگی

های میکروبی و مواد دیگر قرار می گیرند و بنابر این سیستم ایمنی آنها در حین تکامل و شکل گیری این مواد را شناسایی نکرده و در نتیجه به محض اینکه با آنها مواجه می شود آنها را دشمن می انگارد و به آنها واکنش می دهد. و به همین علت شما می توانید به عنوان واکنش حساسیت مانند آبریزش بینی و سرفه و سوزش چشم این عکس العمل را مشاهده کنید. البته این آلرژی مخصوص کودکان نیست و در تمام گروه های سنی از سال های ۱۹۸۰ شیوع بیماریهای آلرژیک زیادتز شده است. تخمین زده می شود که در آمریکا ۵۰ میلیون نفر از انواع آلرژی رنج می برند.

آجیل شور، دشمن قلب

به احتمال زیاد مقداری از آجیل هایی که برای عید تهیه کرده بودید باقی مانده و این روزها به عنوان میان وعده آنها را مصرف می کنید. اما باید بدانید که این خوراکی خوشمزه و مفید می تواند گاهی برای سلامت شما خطر هم داشته باشد. بنابر این بهتر است در مصرف آجیل بخصوص از نوع شور آن زیاده روی نکنید. جالب است بدانید خطرات این خوراکی برای افرادی که مستعد بیماریهای قلب و عروقی هستند به حدی است که رییس هیئت مدیره انجمن تالاسمی به بیماران مبتلا به تالاسمی هشدار داده است که تقلات ریز را به مقدار کم مصرف کنند چون استفاده زیاد از تقلات درشت باعث افزایش چربی خون آنان می شود و این بیماران بیش از پیش مستعد ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شوند.

دکتر مجید آراسته معتقد است ابتلا به بیماری های خونی از جمله تالاسمی یک ریسک فاکتور برای دچار شدن به یماری های قلبی محسوب می شود و مصرف تقلات چرب احتمال ابتلا به این بیماری ها را دو چندان می کند. با توجه به آن که بیشتر این تقلات شور هستند بیماران تالاسمی بهتر است این مواد خوراکی را زیاد مصرف نکنند چون باعث افزایش فشار خون آنها و بیشتر شدن احتمال ابتلای این بیماران به بیماری های کلیوی می شود. در ضمن مصرف شیرینی زیاد هم باعث افزایش قند خون آنها می شود. لازم است این بیماران میوه ها، سبزی ها و مایعات کافی مصرف کنند.

۴ - درمان لبهای ترک خورده با عسل

عسل در درمان لب های ترک خورده بی نظیر است. این ترفند می تواند برای تسکین خشکی های پاشنه پا و آرنج هم به کار رود.

۵ - داروهای طبیعی برای موهای خشک

یک عدد زرده تخم مرغ همراه با شامپو می تواند خارش سر را برطرف کند. این کار پوست سر را تقویت می کند و از ریزش مو هم جلوگیری می کند. می توانید مخلوط ۱ قاشق آوکادو + دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را به همراه یک زرده تخم مرغ مخلوط کرده و برای حفظ رطوبت سر هر از گاهی استفاده کنید. اگر مستعد ابتلا به خشکی پوست هستید : اسیدهای چرب، ویتامین C، شکلات تیره، ماهی قزل آلا، انبه و هویج را در برنامه غذایی خود بگنجانید.



شما می توانید مقدار زیادی از گزینه های مراقبت از پوست خشک را در آشپزخانه خود بیابید. ماست یک پاک کننده عالی و لایه بردار طبیعی پوست خشک است. این ماده غذایی به دلیل وجود اسید لاکتیک می تواند گزینه مناسبی در جهت رفع خشکی های پوست باشد. آنزیم های موجود در کدو تبیل هم در این زمینه به شما کمک می کنند. می توانید از ترکیب خارق العاده کدو تبیل و ۱/۲ قاشق چایخوری دارچین استفاده کنید و این ماسک را به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه بر روی پوست خود بگذارید.

۳- اسکراب خانگی پوست

به مقدار مساوی شکر و روغن قهوه ای رنگ را مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید. برای اضافه کردن ویتامین ها و مواد مغذی بیشتر، یک قاشق عسل و آب لیمو هم به ماسک مورد نظر اضافه کنید.

شیر و آلبالو حافظه را تقویت می کند



روزانه شیر و فرآورده های آن را برای ۹۰۰ نفر داوطلب مرد و زن در محدوده سنی ۲۳ تا ۹۸ اندازه گیری کردند و آنان را در آزمون های مختلف مغزی شامل آزمون های حافظه، آزمون های بصری و کلامی شرکت دادند.

در تمام این آزمون ها مصرف از جنسیت و سن شرکت کنندگان، آن دسته از افراد که روزانه حداقل یک لیوان شیر مصرف می کردند، امتیازات بهتری را نسبت به سایرین کسب کردند. حتی این نتایج پس از حذف سایر عوامل موثر بر عملکرد مغز مانند سلاهمتی قلب و عروق و رژیم غذایی، باز هم تکرار شدند. بر اساس این تحقیقات علاوه بر مزایایی که شیر بر سلامت استخوان ها و قلب و عروق دارد، این ماده خوراکی عملکرد مغز انسان را مستقیماً تحت تأثیر قرار می دهد و از بروز اختلال در سیستم عصبی جلوگیری می کند.

البته شیر در این میدان تنها نیست تحقیقات تازه نشان داده خوردن میوه های خانواده آلبالو هم می تواند به حافظه کمک کند. خانواده آلبالو مانند زغال اخته، توت فرنگی و تمشک می تواند عملکرد مغز را افزایش داده و از ضعف حافظه در اثر پیری جلوگیری کند. متخصصان معتقدند تأثیر این میوه ها با بهبود پیام رسانی در مسیر اعصابی که در اثر التهاب و مرگ سلولی ضعیف شده اند؛ می تواند جلوی ضعف حافظه و اختلالات وابسته به سن مانند آلزایمر و زوال عقل را بگیرد.

این میوه ها با داشتن مواد آنتی اکسیدان نه تنها جلوی تأثیر مخرب رادیکالهای آزاد را می گیرد بلکه می تواند بر نحوه ارتباط سلولهای عصبی با هم دیگر نیز تأثیر بگذارد. این تغییرات جلوی التهاب و تخریب سلولهای مغز را می گیرد و در نتیجه عملکرد مغز و کنترل حرکات هم بهتر می شود.

خر خر کودکان عامل بیش فعالی



و توجه روی یک موضوع خاص و فعالیت زیاد غیر قابل کنترل مشخص می شود و این کودکان گاهی حرکات و رفتار تکانه ای به طور ناگهانی از خود بروز می دهند. جالب این جاست که والدین معمولاً ارتباط این دو را تشخیص نمی دهند و هنگامی که این علایم را به پزشک گزارش می دهند، بر حسب اختلال کم توجهی – بیش فعالی به آنها داده می شود.

متخصصان دانشگاه «ایشیو» در نیویورک می گویند کودکانی که در حین خواب دچار اختلالات تنفسی می شوند، بین ۴۰ تا ۱۰۰ درصد امکان دارد تا سن هفت سالگی دچار «مشکلات رفتاری عصبی» شوند. این محققان معتقدند که اختلالات در خواب می تواند موانعی در پرورش مغز کودکان ایجاد کند. به عقیده آنها مشکلات تنفسی در حین خواب از چند طریق موجب مشکلات رفتاری می شود. هنگامی که تنفس متوقف می شود، اکسیژن کافی به مغز نمی رسد که این به نوبه خود «روند ترمیم و بازسازی» خواب را مختل کرده و موجب عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز می شود.

مصرف میوه و سبزیجات، شما را جذاب می کند

دلتان می خواهد پوستی شاداب و صورتی گلگون داشته باشید؟ میوه و سبزیجات زیاد بخورید. نخندید از خودمـان نمی گویم . محققان به تازگی اعلام کرده اند اگر ۶ هفته میوه و سبزیجات فراوان بخورید تون رنگهای زرد و سرخ به صورت شما جذابیت می بخشد. البته به شرطی که موادی که به عنوان خوراکی مصرف می کنید همه تازه و طبیعی باشند. محققان اسکاتلندی معتقدند با خوردن این مواد آنتی اکسیدان که دارای پیگمانهای گیاهی هستند میی توانید رنگ پوستتان را از سفید بی حال به صورتی گلگون تبدیل کنید. البته برای این تغییر خیلی هم نیاز به پر خوری نیست .

کافی است دست کم روزی ۳/۵ واحد میوه و سبزی بخورید. آنوقت می توانید بعد از ۶ هفته تغییرات پوست خود را ببینید. این محققان معتقدند کارو تنوئید در این میوه ها میی تواندرنگدانه های قرمزی و زردی را در پوست شما زیاد کرده و به جذابیت چهره شما اضافه کند. لازم است بدانید خوراکی هایی مانند هویج، سیب زمینی، کدو حلوائی، و زردآلو سرشار از بتا کاروتن هستند و اسفناج و کلم پیچ هم همینطور. لیکوپن نوع دیگری از کارو تنوئید هاست که در گوچه فرنگی و گریپ فروت بیشتر وجود دارد.

۵ درمان برای پوستهای خشک

کسانی که پوست خشک دارند همیشه در معرض پیری زودرس هستند. این که پوستشان زود ترک بخورد، نازک شود و چروک ها روی آن خودنمایی کنند، کابوس کسانی است که از خشکی پوست رنج می برند. اگر شما هم جزو این افراد هستید، توصیه های زیر را جدی بگیرید! این راه ها می توانند به کاهش خشکی پوست شما و جوانتر ماندنتان کمک کنند:

۱ - استفاده از روغن زیتون

روغن زیتون در درمان پوست های خشک بسیار شگفت انگیز عمل می کند. این روغن لایه های خشک شده پوست را به صورت خارق العاده ای نرم می کند. می توانید روی دست ها و آرنج ها و حتی در سراسر بدن از آن استفاده کنید. روغن زیتون آنتی اکسیدان های لازم و اسید های چرب برای پوست را فراهم می آورد.

۲ - استفاده از ماست و کدو تبیل

● ریحانه دوستدار

آیا باید طلاق بگیرید؟ این سؤالی است که اگر زندگی تان به بن‌بست رسیده باشد ممکن است از خودتان بپرسید. پرششی که پاسخ به آن چندان هم راحت و روشن نیست. اگر به مرحله‌ای رسیده‌اید که احساس می‌کنید ماندن در رابطه زناشویی هرروز مشکلات و مسائل حادی به همراه دارد گزینه طلاق یکی از اولین چیزهایی است که به آن فکر خواهید کرد. اما یادتان باشد که تصمیم‌های احساسی معمولاً نتایج خوبی در پی ندارند. و اگر فقط با احساساتان تصمیم بگیرید شاید خیلی زود پشیمان شوید.

آیا همه تلاش‌تان را کرده‌اید؟

آیا صادقانه همه تلاش‌تان را برای حفظ زندگی زناشویی تان کرده‌اید؟ آیا مطمئن هستید که همه راه‌ها را امتحان کرده‌اید؟ آیا به همه جوانب زندگی تان بعداز طلاق نیز فکر کرده‌اید؟ آیا می‌دانید تجربه زندگی زناشویی، نگاه شما را به زندگی تغییر می‌دهد و تنها زندگی کردن را سخت می‌کند؟ آیا مشکلات و مسائل زندگی بعد ازطلاق را می‌دانید؟ آیا به همه شرایطی که برای فرزندان‌تان پیش خواهد آمد فکر کرده‌اید؟ آیا باید طلاق بگیرید؟

برای زندگی بعد از طلاق برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ آیا به ازدواج مجدد فکر کرده‌اید و یا تصمیم دارید تنها زندگی کنید؟

محل سکونت‌تان را تعیین کرده‌اید؟

به سرنوشت خانواده به ویژه فرزندان‌تان فکر کرده‌اید؟ این مسئله باید یکی از دغدغه‌های اصلی شما بعد از طلاق باشد. زیرا به عنوان والد شما تا همیشه مسئولیت عاطفی فرزندان‌تان را به عهده دارید.

این مسائل و پرسش‌هایی مشابه آن برای هرکسی که تصمیم به جدایی می‌گیرد مطرح است و واقعیت این است که در بیشتر موارد نمی‌توان به آنها پاسخ روشنی داد.

هر رابطه‌ای ارزش ماندن را ندارد

شاید در مواردی حق باشما باشد و باوجودهمه تلاش‌هایی که برای حفظ رابطه زناشویی تان کرده‌اید این زندگی، ارزش نگه‌داشتن را نداشته باشد. در صورتی ماندن در رابطه ارزشمند است که شما کورسوی امیدوی برای تغییر و بهتر شدن را ببینید چرا باید با فردی زندگی کنید که زندگی تان را پر از اختلاف و تنش کرده است؟ گاهی اوقات جدایی برای فرزندان‌تان نیز مفیدتر است!

حقیقت این است که اگر شما و همسر تان نخواهید برای بهبود رابطه کاری بکنید به مرور زمان زندگی تان سخت‌تر و غیرقابل تحمل‌تر خواهد شد و هر دوی شما به همراه فرزندان‌تان قربانی ادامه این رابطه خواهید شد. زیرا بعضی از مشکلات و اقا راه‌حلی ندارند و تلاش‌های شما یا همسر تان بی‌فایده است به ویژه در مواردی که اختلافات اساسی در طرز تفکر، فرهنگ و سبک زندگی وجود داشته باشد و هیچ‌یک از شما از مواضعش پایین نیاید.

مهم نیست که چقدر تلاش کرده‌اید، چند سال از زندگی تان گذشته است و یا روزهای شروع و زندگی تان چقدر خوب بوده است، اگر شما مشکلات اساسی با یکدیگر داشته باشید گزینه ازدواج دور از ذهن نخواهد بود.

بروم یا بمانم؟

معمولاً کسانی که به جدایی فکر می‌کنند برای تایید یارد این تصمیم، از دیگران کمک می‌گیرند. آنها از دوستان نزدیک‌شان شروع می‌کنند، خانواده و یا هرکسی که بتواند درباره زندگی آنها نظری بدهد و شرایطشان را درک کند.

در نهایت این شما هستید که برای ماندن یا جدایی تصمیم می‌گیرید. دوستان‌تان ممکن است نظرات مختلفی داشته باشند. شاید یک نفر بگوید این کار اشتباه است و دیگری شما را تشویق کند. هیچ‌کدام از آنها در زندگی شما حضور ندارند. حتی پدر و مادر تان نیز نمی‌تواند نظر درستی بدهند زیرا آنها عمیقاً ریشه مشکلات شما را نمی‌دانند و اظهارنظرشان آمیخته با ترس، احتیاط و سنجیدن شرایطی است که ممکن است شما به آنها بهایی ندهید.

بعد از شنیدن همه نظرات و مشاوره‌ها باید تصمیم بگیرید

که آیا باید زندگی تان را ترک کنید یا نه. اگر هنوز امیدوار هستید و یا نگرانی‌هایی دارید که هنوز در این زمینه رفع نشده‌اند می‌توانید کمی بیشتر فکر کنید تا تصمیم نهایی را با قاطعیت و جدیت بیشتری بگیرید.

تصمیم نهایی برای جدایی

مشاوران و متخصصان خانواده بیشترین راهنمایی را می‌توانند به شما بکنند. اگر تصمیم‌گیری برایتان سخت است از این مشاوران کمک بگیرید. آنها با شنیدن مسائل و مشکلات شما می‌توانند به نکاتی پی ببرند که ممکن است خودتان آنها را

همسری خوب بودن را ندارد.

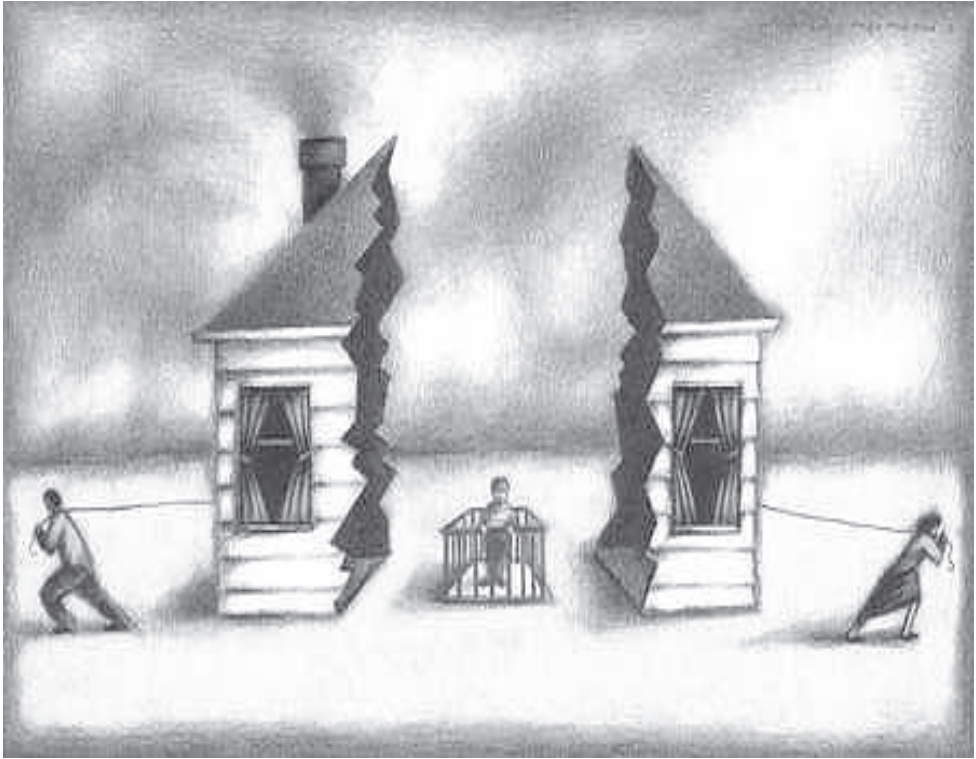
اگر با کسانی که از همسرشان خیانت دیده‌اند و یا به شدت موردآزار قرار گرفته‌اند صحبت کنید آنها به شما خواهند گفت که از جدایی‌شان راضی‌اند و با این کار خودشان و زندگی‌شان را نجات داده‌اند. زندگی شما چقدر به نوع زندگی آنها نزدیک است؟

چگونه به تصمیم درست نزدیک شوم؟

اگر در گرفتن یک تصمیم قطعی برای ترک زندگی یا ادامه آن مانده‌ایسد می‌توانید از این راهنمایی‌های کلی و پیشنهادی

وقتی مجبور می‌شوید پیمان ازدواج را بشکنید

۱۲ راه نرفته



استفاده کنید. به این ۱۲ مسئله و نکته در زندگی زناشویی تان توجه کنید. اگر آنها را در زندگی تان لحاظ کردید و به نتیجه رسیدید می‌توانید راحت‌تر برای ماندن یا ترک رابطه تصمیم بگیرید:

۱-زود جدا نشوید: شما برای ازدواج وقت، انرژی، پول، امیدها و رویاهایتان را هزینه کردید. فقط کسانی از جدایی‌شان رضایت دارند و احساس گناه و خطا نمی‌کنند که مطمئن باشند تمام تلاششان را برای بهتر کردن این رابطه کرده‌اند اما چیزی تغییر نکرد. پیش از تصمیم‌گیری سعی کنید همه انرژی‌تان را برای بهبود رابطه‌ای که در آن هستید بگذارید.

۲-فرزندان‌تان را درنظر بگیرید و تأثیر طلاق را بر زندگی آنها جدی بگیرید:کودک نوپا، بچه‌دستانی و فرزندان که از لحاظ عاطفی به پدر و مادرش وابسته است را نمی‌توانید قربانی تصمیم‌های خودخواهانه خودتان بکنید. تصمیم برای طلاق یا زندگی در شرایطی که به کودک آسیب‌های روانی وارد می‌شود بسیار حساس است. تغییر شرایط مالی، مکان زندگی و سبک زندگی برای کودک بسیار سخت است و او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۳-اگر همسر تان اعتیاد دارد و یا خسونت‌طلب است از همه فرصت‌های درمانی و حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی تان استفاده کنید. مثلاً اگر همسر تان اعتیاد دارد پیش از تصمیم به جدایی به مشاوره بروید. او را به مراکز ترک اعتیاد بفرستید. از روانپزشکان کمک بگیرید و از خانواده بخواهید تا او را برای حفظ زندگی ترغیب و تشویق کنند.اما اگر بعد از همه تلاش‌ها و برنامه‌ریزی‌هایتان او رویه‌اش را تغییر نداد گزینه جدایی انتخاب

خوبی است زیرا اگر فرزندی هم داشته باشید آنها را از این بلای خانمان‌سوز دور نگه می‌دارید.

۴-تغییر کنید: چطور می‌توانید همسر بهتری باشید؟ در بیشتر مواقع لازم است کمی انعطاف‌پذیر باشید زمانی که خودتان را تغییر می‌دهید و عادت‌ها و تفکرات اشتباه‌تان را کنار می‌گذارید نتیجه‌اش را در تغییر رفتار همسر تان خواهید دید. گاهی شما تلاش می‌کنید با اجبار همسر تان را تغییر بدهید غافل از اینکه خودتان باید عوض شوید. این به این معنی نیست که همسر تان هیچ ایرادی ندارد. شاید ریشه مشکلات از او باشد اما زمانی که انعطاف‌پذیر باشید، او را نیز تغییر می‌دهید بدون اینکه مجبور به بحث و دعوا بر سر این موضوع شوید.

۵-مشاوره بگیرید:اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که رفتن پیش یک مشاور خانواده را وقت تلف کردن یا پول دور ریختن می‌دانید، بسیار اشتباه می‌کنید. این طرز تفکر غلط را کنار بگذارید و مطمئن باشید کمی هزینه برای حفظ زندگی به شما ضرری نمی‌زند.

۶-همسر تان را پیش مشاور ببرید:او را تشویق کنید تا برای حل مشکلاتی که در رابطه به وجود آمده است با مشاور گفت‌وگو کند. شاید او مخالفت کند اما اگر ببیند شما برای جدایی جدی هستید و زندگی‌ش را دوست داشته باشد، حتماً به پیشنهاد شما گوش خواهد داد. اگر او این پیشنهاد را نپذیرد و همچنان برسر مواضعش باشد، تصمیم‌گیری را برای هر دوی شما سخت خواهد کرد.

۷-خودتان را امتحان کنید:پیش از جدایی با توافق همسر تان، مستقل زندگی کنید. آیا به او وابسته هستید؟ آیا در این مدت به آرامش رسیدید؟ آیا دلتان برایش تنگ می‌شود یا خوشحال هستید؟ آیا به تنهایی از پس زندگی برمی‌آیید؟ این روش به شما کمک می‌کند بیشتر و عمیق‌تر فکر کنید. مطمئن باشید به نتایج جالبی می‌رسید.

۸-همسر تان را ارزیابی کنید: روی یک کاغذ خوبی‌ها و بدی‌های همسر تان را بنویسید. تجربه‌های مثبت و منفی‌ای که در این زندگی به دست آوردید را نیز فهرست کنید. هر روز به این ویژگی‌ها چیزی اضافه کنید. از همسر تان نیز بخواهید همین کار را بکند. فهرست‌هایتان را باهم مقایسه کنید. چه می‌بینید؟ امید برای بهبود زندگی یا نتایجی تأسف‌بار؟

۹-ناامیدانه رفتار نکنید: ممکن است به‌خاطر افسردگی و فشاری که در زندگی تحمل کرده‌اید نتوانید برای ادامه زندگی قدمی بردارید و تلاشی بکنید. وضعیت روحی تان را بررسی کنید آیا روزها خوشحال هستید. آیا فرزندان‌تان را دوست دارید؟ آیا به خودتان اهمیت می‌دهید. پاسخ هر کدام از اینها اگر نه باشد به این معنی است که از لحاظ روحی ضعیف شده‌اید. ممکن است این حالت مانع تحرک و تلاش شما برای بهبود وضعیت رابطه‌تان باشد. اگر این چنین است به فکر درمان باشید.

۱۰-عشق را رها نکنید: علاقه می‌تواند مشکل گشای شما باشد. اگر می‌بینید هنوز هم همسر تان را دوست دارید و نگاه دلسوزانه‌ای به زندگی دارید می‌توانید برای بهبود رابطه امیدوار باشید. اما نفرت در پیچه‌های قلب و فکر شما را برای مسالمت و همزیستی همدلانه با همسر تان مسدود خواهد کرد. اگر همسر تان رفتاری دارد که شما را آزار می‌دهد اما باز هم در درون وجودتان بارقه‌های محبت را می‌بینید برای زندگی تلاش کنید و تصمیم برای طلاق را عقب بیندازید.

۱۱- برای همسر تان نامه بنویسید:اگر نمی‌توانید احساسات‌تان را بیان کنید آنها را در نامه‌ای برای همسر تان شرح بدهید. زن و شوهرهای زیادی هستند که مشکلات، افکار و احساساتشان را برای یکدیگر می‌نویسند و از آن نتیجه می‌گیرند. این روش نه قدیمی و نه بی‌فایده است. گزینه‌ای است که شاید همسر تان از آن خوشش بیاید.

۱۲-آخرین راه:اگر همه تلاش‌تان را در مدت زمانی حداقل یک ساله کردید و همسر تان هیچ تغییری نکرد و زندگی تان سخت‌تر شد تصمیم برای جدایی چندان غیر معقول نخواهد بود. در هر صورت این زندگی شماست که از این رابطه آسیب می‌بیند و خودخواهانه‌نیست اگر نمی‌خواهید اجازه بدهید کسی آن را با فشارهای روانی، آسیب‌های روحی و عاطفی و جسمی خراب کند.

...همسران و پانته‌ها

رابطه طلاق و بیماری‌های جسمی

یک بررسی در سال ۲۰۰۶ نشان داد که زنان میانسال مطلقه نسبت به زنان متاهل همسن و سالشان، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند. سرطان و مشکلات حرکتی نیز می‌توانند سلامت افراد را پس از جدایی به خطر بیندازند. وقتی فرد در روزهای اول پس از طلاق به پایان یافتن زندگی مشترک می‌اندیشد، دچار احساسات پیچیده‌ای مانند اندوه، خشم، شرم و ترس می‌شود. احساس اندوه و ترس ممکن است خواب و برنامه غذایی را به هم بریزد و این وضعیت بر سلامت اثر منفی می‌گذارد و فرد را در معرض ابتلا به بیماری‌ها قرار خواهد داد.

جدایی، زمینه را برای بازگشت فرد به عادت‌های بد قبلی اش فراهم می‌کند. اختلال‌های خورد و خوراک (بی‌اشتهایی یا پرخوری) که مدت‌ها تحت کنترل بوده‌اند، ممکن است در زمان استرس دوباره بروز کنند. براساس بررسی سازمان جهانی بهداشت، سوء مصرف مواد روانگردان پس از طلاق در زنان بیشتر از مردان رخ می‌دهد و مردان با احتمال بیشتری ممکن است منزوی و افسرده شوند.

اما اینکه فرد فقط به این دلیل که طلاق ممکن است سلامت را به خطر بیندازد، به زندگی مشترک پر از تنش خود ادامه دهد هم منطقی نیست. اگر مجبور شدید به هر دلیلی از همسر تان جدا شوید، برای محافظت از خودتان بعد از طلاق و جلوگیری از افسردگی، به ورزش بپردازید و به الگوی خواب و خوراک‌تان توجه داشته باشید. می‌توانید از خانواده، دوستان و در صورت نیاز روان درمانگران و نهادهای حامی افراد مطلقه هم کمک بگیرید.



آنها این است که همسرشان را شاد کنند و از ناراحت کردن وی بپرهیزند. آنها ترکیبی از عشق راضی کننده و رفتارهای دوستانه را دارند. یعنی به هم توجه می‌کنند، ابراز محبت دارند و نشان می‌دهند برای احساسات، تلاش‌ها و حرکت‌های همدیگر ارزش قائلند. آنها اغلب هفته‌ای یک بار با هم بیرون می‌روند و درباره مسائل مربوط به خودشان، روابط‌شان و مشکلات زندگی گفتگو می‌کنند.

زوج‌های خوشبخت فضای مناسبی برای انجام بحث‌های شفاف دارند. درست برعکس زوج‌های ناموفق که از بیان احساسات و عقاید خود بیم دارند، زوج‌های موفق فضای امنی برای این کار فراهم می‌کنند. طبیعی است که زوجین با انتظارات خاصی زندگی زناشویی را آغاز می‌کنند ولی بدون انجام مذاکره بروز جنگ قدرت حتمی است! آنها برای حل مشکلات از مهارت برقراری ارتباط سازنده استفاده می‌کنند و مهارت «شنونده – گوینده» را بلد هستند. آنها خوب به همدیگر گوش می‌دهند و سعی می‌کنند بدون عجله و قضاوت سریع، مشکل را ریشه یابی کنند.

● دکتر مهشید چایچی

کودک نوپا بسیار روحیات متغیری دارد. در یک لحظه سلطان جهان است و با ششادی دور اتاق می دود و در لحظه‌ای دیگر مانند یک گاو خشمگین می شود و با ناامیدی گریه می کند و اسباب بازیهایش را پرت می کند. البته لازم نیست نگران شوید همین بحرانهای کودکی فرصت خوبی است برای اینکه شما بتوانید در سن کم به کودکان یاد بدهید که چگونه احساسات قوی خود را کنترل کرده و خود را آرام کند. وقتی شما به کودک می آموزید که احساسات خود از جمله خشم و عصبانیت و هیجان را کنترل کند، در واقع به تکامل هوش هیجانی او کمک کرده‌اید. لازم است بدانید هوش هیجانی به کودک شما کمک می کند تا با احساسات خود و دیگران کنار بیاید و آنها را درک کند، با دیگران ارتباط برقرار کند و به راحتی با دیگران پیوند محکم دوستی ایجاد کند. روان‌شناسان عقیده دارند می توان هوش هیجانی را در کودکان و حتی افراد بالغ افزایش داد. با ما در این مقاله همراه شوید و بخوانید:

لاید می‌پرسید این دیگر چه هوشی است؟ همانطور که برای موفقیت در درس خواندن نیاز به هوش تحصیلی (IQ) است، تنظیم ارتباط سالم و درک احساسات دیگران هم به هوش عاطفی یا هیجانی (EQ) نیازمند است. واژه هوش هیجانی برای اولین بار توسط واین پاین در رساله دکترا استفاده شده است ولی مایر و سالووی در سال ۱۹۹۰ معنای آن را توسعه دادند. آنها هوش هیجانی را نوعی هوش اجتماعی و مشتمل بر توانایی کنترل هیجان‌های خود و دیگران و تمایز بین آنها و استفاده از اطلاعات به عنوان راهبرد تفکر و عمل می‌دانند. هوش هیجانی دست‌کم در زندگی اجتماعی اهمیتی فراتر از هوش تحصیلی دارد. دارا بودن این هوش است که در طول تاریخ مصلحان و نخبگان اجتماعی را از نخبگان علمی جدا می‌کند. هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس‌هاست. کسانی که هوش هیجانی بالا دارند، ظرفیت بالایی برای شناخت احساسات و هیجان‌های خود و دیگران دارند و از این هیجان‌ها به بهترین نحو برای برقراری ارتباط با خود و دیگران استفاده می‌کنند.

هوش هیجانی بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و در بده بستان‌های روانی و عاطفی در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است. یعنی اینکه فرد در شرایط مختلف بتواند امید را در خود همیشه زنده نگه دارد، با دیگران همدلی کند، احساسات دیگران را بشنود، برای به دست آوردن پاداش بزرگتر، پاداش‌های کوچک را نادیده بگیرد، نگذارد نگرانی، قدرت تفکر و استدلال او را مختل نماید، در برابر مشکلات پایداری نماید و در همه حال انگیزه خود را حفظ کند. هوش هیجانی به کودک شما کمک می‌کند تبدیل به بزرگسالی مسئول و با اعتماد به نفس شود که با مهارت روابط بین فردی خود را پیش می‌برد.

به هوش هیجانی اهمیت بدهید

نتایج تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که مهارت‌های هوش هیجانی، در زندگی تحصیلی، شخصی و اجتماعی کردن کودکان نقش مهمی ایفا می‌کند. هیجان‌ها قادرند توجه را به هر سمت سوق دهند که این خود بر یادگیری، حافظه و رفتار تاثیر می‌گذارد. مثلاً توانایی کنترل هیجان‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند در کلاس درس تمرکز حواس

داشته باشند و موقعیت‌های اضطراب‌زا را اداره کنند. در واقع کودکانی که مهارت‌های بالاتری از لحاظ هوش هیجانی دارند، در مقایسه با کودکانی که از این لحاظ دارای مهارت‌های کمتری هستند، تمایل دارند موقعیت‌های تحصیلی بالاتری را تجربه کنند.

بنابر تحقیقات انجام شده، وجود کمبود در مهارت‌های هوش هیجانی با استعمال دخانیات،

والدین و فرزندان

را می توان افزایش داد. متخصصان برای بالا بردن هوش هیجانی کودکان توصیه‌هایی برای والدین دارند.

نکاتی برای بالا بردن هوش هیجانی کودک:
۱) با همدلی گوش دهید: وقتی کودکان احساساتش را بیان می‌کند با همدلی و از نزدیک به حرف او توجه کنید و مانند آینه‌ای آنچه او به شما ابراز کرده را باز گو کنید. مثلاً اگر فکر

نمی‌تواند به پارک برود ناراحت است.

حتی می‌توانید به او یاد بدهید که می‌توان درباره یک اتفاق احساسات متناقضی داشت مثلاً طبیعی است که اولین روز مهد کودک او هم‌زمان هیجان زده باشد و بترسد. اگر کودک شما ناراحت است و اتفاق خاصی برای او نیفتاده است ببینید به تازگی چه وقایعی در اطراف او رخ داده مثلاً اسباب‌کشی کرده‌اید و یا شما و همسر تان با هم

چگونه هوش هیجانی کودکان را بالا ببریم؟



جرو بحث داشته‌اید. اگر نمی‌دانید علت ناراحتی او چیست به بازپهای او توجه کنید و ببینید چه می‌کند. اگر عروسک مادر در بازی او زیاد داد می‌زند شاید بتوانید حدس بزنید که علت ناراحتی او چیست؟

۳) به احساسات کودک اهمیت بدهید: به جای اینکه به کودک خود بگویید دلیلی برای ترس و ناراحتی تو وجود ندارد. به او توجه کنید و با او همدردی کنید. مثلاً اگر از اینکه نتوانسته به تنهایی پازلی را کامل کند، عصبانی شده و قشقرق به پا می‌کند؛ به او بگویید می‌دانم که واقعاً ناامیدکننده است که آدم نتواند یک پازل را تمام کند. بهتر است بدانید وقتی به او می‌گویید که واکنش نامناسبی داشته او فکر می‌کند نباید احساسات خود را بیان کند و باید بر آنها لگام بزند.

۴) قشقرق‌ها را به کلاس درس تبدیل کنید: اگر هنگام رفتن به دندانپزشکی و مطب دکتر فرزندتان هیجان‌زده شده و قشقرق به پا می‌کند، قبل از رفتن با او صحبت کنید و او را برای رفتن آماده کنید. به او توضیح دهید که در مطب چه چیزهایی در انتظار اوست و برای چه باید به آنجا بروید. درباره زمانی که شما هم می‌خواستید به یک مکان تازه بروید و هیجان داشتید صحبت

...اشتهای راییج

افسردگی کودکی چیست؟

شده تا به حال کودک پرخاشگر و عصبی‌ای را ببینید و بعد، تصور کنید که او لوس، بی تربیت یا بیش فعال است؟ تا به حال شده کودکی را ببینید که افسردگی دارد؟ خب و اقعیت این است که افسردگی در بچه‌ها با بزرگترها تفاوت‌های زیادی دارد. در صدی از کودکان در دوره‌ای از زندگی با مشکلات عاطفی یا رفتاری شدید مواجه‌اند که افسردگی هم یکی از آنهاست. آنها احساس غمگینی می‌کنند زود به گریه می‌افتند، تحریک پذیرند و افکار منفی درباره خود دارند اما در کنار همه این‌ها یک ویژگی مهم هم دارند: پرخاشگر هستند، حرص دیگران را در می‌آورند و آسیب می‌رسانند. کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می‌کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می‌آید؛ چنانچه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی‌ارزش و بی‌کفایت احساس می‌کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می‌کند. فکر خودکشی (البته بدون طرح و نقشه معین) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می‌شود. کودکان افسرده به خاطر پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کند می‌شود و علاقه‌ای به درس و مدرسه نشان نمی‌دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می‌آید و حتی برخی از آنان، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن، ابراز بی‌علاقگی می‌کنند. به تدریج این فقدان تمایل، به ترس از مدرسه تبدیل می‌شود. پس اگر این علایم را در کودک خود می‌بینید، هر چه سریعتر به دنبال یک کمک روانشناختی باشید تا از عواقب این بیماری در امان بمانید.

کند و مثلاً به او بگویید که چگونه از اولین روزی که سر کار می‌رفتید و اهمه داشتید و چطور ترستان ریخت. صحبت کردن و آماده کردن کودک قبل از رفتن به مکانهای تازه به او کمک می‌کند که بهتر با شرایط تازه کنار بیاید و کمتر قشقرق به پا کند. ۵) حل مساله را به او یاد بدهید: ممکن است فکر کنید که این کار برای یک کودک نوپا زود است اما حتی از همین سنین هم می‌توان به کودک مهارت‌های حل مساله را یاد داد. وقتی با کودکان دیگر اختلاف پیدا می‌کند، محدودیتها را برایش مشخص کنید و او را راهنمایی کنید که به راه‌حل مناسب دست پیدا کند. مثلاً اگر خواهر کوچکترش مداد او را برداشته و نمی‌دهد و دارند باهم کشمکش می‌کنند و مداد را از دست هم می‌کشند، به او بگویید می‌دانم که از دست خواهرت عصبانی هستی چون مدادت را برداشته اما حق نداری او را بزنی بلکه می‌توانی مداد دیگری به او بدهی و مال خودت را از او بخواهی. به نظرت چه کارهای دیگری می‌توانی بکنی تا مدادت را از او پس بگیری؟ اگر او راه‌حلی نداشت از او بخواهید یک نفس عمیق بکشد و مطمئن شود که فک و دستان و پاهایش محکم و بی حرکت هستند و آنوقت با به دست آوردن کنترل خشمش از او بخواهید که با صدای محکم و بدون خشم احساسش را بگوید: من از عصبانیت دیوانه می‌شوم وقتی خواهرم وسایل مرا بر می‌دارد. به او نگویید که نباید عصبانی شود. لازم است کودک هم بداند که هر انسانی حق دارد خشمگین شود اما تا جایی که به خودش و کسی آسیبی نرساند.

۶) خودتان الگو باشید: بهتر است به خودتان هم توجه کنید و ببینید که در مقابل حرکات و رفتار کودکان چه عکس‌العملهایی از خود نشان می‌دهید. لازم است وقتی شما هم از دست او عصبانی می‌شوید در کلام و لحن صدایتان این خشم بروز نکند. مثلاً اگر وقتی کودک گریه می‌کند و چیزی می‌خواهد که نمی‌توانید و نباید به او بدهید؛ نه تنها او را نزنید بلکه هرگز به او نگویید: تو منو دیوونه می‌کنی!! بلکه بگویید این رفتار مرا عصبانی و ناراحت می‌کند. در این حالت کودک می‌تواند بفهمد که رفتارش را دوست ندارید و با خود او مشکلی ندارید. در ضمن یادتان باشد که از انتقادهای بیش از حد خودداری کنید. چون با این کار اعتماد به نفس او را جریحه دار می‌کنید.

یادتان باشد به احساسات منفی خودتان هم اهمیت بدهید و بدانید که با پنهان کردن احساسات بد خود نمی‌توانید کودکانی بدون ناراحتی بار بیاورید. بلکه تنها با این کار او را گیج می‌کنید و موجب می‌شوید او خیال کند که بابت احساسات منفی‌اش باید شرمنده باشد و احساس گناه کند. بنابراین بهتر است به او نشان دهید که شما هم عصبانی و ناراحت می‌شوید اما سعی می‌کنید احساسات خود را با روش مناسبی کنترل کنید تا به کسی آسیبی نرسد. تنها در این حالت است که کودک هم یاد خواهد گرفت چطور و چگونه در شرایط مختلف از هوش هیجانی خود استفاده بکند.

۶گام برای تقویت هوش هیجانی کودک

- با همدلی گوش دهید.
- بر احساسات کودک نام بگذارید.
- به احساسات کودک اهمیت بدهید.
- قشقرق‌ها را به کلاس درس تبدیل کنید.
- حل مساله را به او یاد بدهید.
- خودتان الگو باشید.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه نوزدهم فروردین ۱۳۵۱ (برابر با ۲۳ صفر ۱۳۹۲ و ۱۸ وریل ۱۹۷۲) نقل شده است.

تانکهای کمونیستها سایگون را محاصره کردند

سایگون- بمباران مجدد خاک ویتنام شمالی از طرف هواپیماهای آمریکا در پیشروی نیروهای دولت هانوی در جبهه‌های جنگ وقفه‌ای ایجاد نکرده و کمونیست‌ها یک جبهه جدید در منطقه دلتای مکنونک ایجاد کرده‌اند. از بیست و چهار ساعت قبل نیروهای ویت‌نام شمالی ایالت ساحلی دوین‌بین، را در یکصد کیلومتری سایگون بشدت زیر فشار قرار داده‌اند. فرماندهی نیروهای آمریکا در سایگون اعلام داشت که نیروهای ویت‌نام جنوبی شهر «لوک‌نین» را تخلیه کرده‌اند و سپس بوسیله قوای کمونیست‌ها اشغال شد.

به علت وخامت اوضاع و حمله ویت کنگ و نیروهای ویت‌نام شمالی در منطقه سایگون مقامات ویت‌نام جنوبی از ساعت یازده شب تا ساعت شش بامداد در سایگون و حومه آن مقررات منع عبور و مرور اعلام کرده‌اند، زیرا سایگون اکنون از دو طرف بشدت تهدید می‌شود و از فاصله ۹۰ کیلومتری بوسیله ستون‌های تانک محاصره شده است یک ناوشکن ناوگان هفتم آمریکا (لویدنوماس) که در سواحل ویت‌نام در دریای چین در پانزده کیلومتری شهر «کوانک‌تری» مشغول عملیات بود هدف گلوله توپخانه و سلاحهای خودکار ویتنام شمالی قرار گرفت و خساراتی به آن وارد شد و سه تن از ملوانان آمریکائی در این تیراندازی زخمی شدند.

یک شکاری بمب افکن آمریکا وابسته به ناوگان هفتم هنگام بمباران هدفهای ویت‌نام شمالی در شمال منطقه خلع سلاح شده هدف آتشبارهای ضد هوائی قرار گرفت و خلبان آن با چترنجات فرود آمد. چند دقیقه بعد یک شکاری بمب افکن دیگر هدف موشکهای سام ویت‌نام شمالی قرار گرفت و در نزدیکی شهر «دونگ هو» سقوط کرد.

ناسیونال مونتو ویدو از روگونه ۱- تیم ملی فوتبال ایران صفر

ناسیونال اروگونه به میهمانی آمده است

جمعه هیجده فروردین، استادיום امجدیه، دیدار کنندگان تیم ملی فوتبال ایران و تیم ناسیونال مونتو ویدو قهرمان جام بین قاره‌ای سال ۱۹۷۱، هوا آفتابی، تماشاگر بیش از ۲۵ هزار تن، داور ارشد برازنده، کمک داوران اکبر حق‌بین و مصطفی اعتمادی، نتیجه وقت اول و پایان وقت ۱-۰ بسود ناسیونال مونتو ویدو، تنها گل مسابقه در دقیقه ۱۶ مورالز برای ناسیونال، بازیکنان دو تیم:

ناسیونال مونتو ویدو: مانگا (دروازه‌بان) - بلانکو، دالمائو، ماسینیک، کانه‌با (برونل از دقیقه ۴۶) - مانیرو مونتروکاستیلو، اسپاراکو (ماملسی از دقیقه ۴۶) - ماسی‌نل، لوئی آرتمیم، مورالز (دوورته از دقیقه ۶۴).

تیم ملی ایران: بهرام مودت (ناصر حجازی از دقیقه ۴۶ - دروازه‌بان) - ابراهیم آشتیانی، جعفر کاشانی، مجید حلوائی، مصطفی عرب (اکبر کارگر جم از دقیقه ۴۶) - علی پروین، علی جباری، پرویز قلیچ‌خانی، حسین کلاتی (کارو حق وردیان از دقیقه ۶۴)، همایون بهزادی (صفر ایرانپاک از دقیقه ۴۶)، اصغر شرفی.

* تیم صاحب نام و پرستاره ناسیونال مونتو ویدو قهرمان جام بین قاره‌ای باشگاه‌های جهان در سال ۱۹۷۱ در نخستین دیدار خود در تهران در برابر تیم ملی فوتبال ایران با نتیجه ۱-۰ به پیروزی رسید.

اما علیرغم همه اهمیتی که عنوان استثنائی این تیم در حال حاضر دارد، میهمان بجز یک گلی که در دقیقه ۱۶ صاحب شد ترجیح داد طول مدت مسابقه با یک بی خیالی و آرامش خاطر بیش از اندازه بازی کند!

در این دیدار ناسیونال برخلاف شهرتی که یافته، نشانی از خشونت نداشت و آن قدرت عجیب جسمانی فردی نه تنها در درگیریهای انفرادی، حتی در کار تیمی هم هرگز بکار گرفته نشد، مگر در مواردی بسیار محدود و انگشت شمار! این شکل کیفیت کار میهمانان بزرگ نظیر کروزیرو، دیروز در شکل کار ناسیونال نیز بخوبی مشهود بود، گرچه مانگا دروازه‌بان غول پیکر این تیم هربار که روی توپهای هوائی مهاجمین خودی قصد ایجاد خطری داشتند با برتری غیر قابل انکاری در تمامی دفعات حریفان را ناکام میساخت.

جانسون در بیمارستان بستری شد

چارلوتسویل (ویرجینیا) - لیندن جانسون رئیس جمهور پیشین آمریکا که از درد سینه رنج میبرد امروز در شهر «چارلوتسویل» در ایالت ویرجینیا در یک بیمارستان بستری شد.

جانسون که در سال ۱۹۵۶ یکبار دچار سکنه قلبی خطرناکی شده بود طبق گزارش پزشکان در آزمایش کامل به استراحت پرداخته و وضع مزاجیش باثبات است. جانسون روز گذشته وارد «چارلوتسویل» شده بود تا با دخترش لیندا و شوهر او ملاقات کند. جانسون قرار بود فردا برای شرکت در یک جشن عروسی به واشنگتن برود.

چاپلین، هنرمندترین هنرمندها

نیویورک - در مراسمی که بافتخار اعطای مدال طلائی از طرف «جان لیندزی» شهردار نیویورک به چارلی چاپلین نابغه سینما برگزار شد شهردار نیویورک گفت چارلی چاپلین ظریف‌ترین انسانها، هنرمندترین هنرمندان و همشهری تمام مردم جهان است.

«چارلی چاپلین» در پاسخ شهردار نیویورک گفت شما آدم خوبی هستید و اگر هنوز نامزد ریاست جمهوری بودید همه ما بشما رای میدادیم. چارلی آنگاه گفت من در این لحظه احساس افتخار می‌کنم. وی سپس در مقابل عکاسان ایستاد تا از او عکس بگیرند و شوخی‌کنان به آنها گفت من فقط لبخند میزنم زیرا در غیر این صورت دندان‌های مصنوعی‌ام بیرون میریزند. در مراسم نیویورک جایزه «فردیک هندل» موسیقیدان معروف به چاپلین داده شد.

قالب امروز



باغ پرندگان اصفهان عکس از حمید رضا نیکو مرام / منبع: فارس

امروز با حافظ

گداخت جان که شود کار دل تمام و نشد

بسوختم در این آرزوی خام و نشد

به لایه گفت شبی میر مجلس تو شوم

شدم بهر غبت خویش کمین غلام و نشد

پیام داد که خواهم نشست با رندان

بشد به رندی و دردی کشیم نام و نشد

رواست در بر اگر می‌تپد کبوتر دل

که دید در ره خود تاب و پیچ دام و نشد

بدان هوس که به مستی بیوسم آن لب لعل

چه خون که در دلم افتاده همچو جام و نشد

به کوی عشق منه بی دلیل راه، قدم

که من به خویش نمودم صدا اهتمام و نشد

فغان که در طلب گنج نامه مقصود

شدم خراب جهانی ز غم تمام و نشد

دریغ و درد که در جست وجوی گنج حضور

بسی شدم به گدایی بر کرام و نشد

هزار حيله برانگيخت حافظ از سر فکر

در آن هوس که شود آن نگار رام و نشد

داستان کوتاه

تعبیر خواب

آورده‌اند: در زمان‌های قدیم، شاهی بود ستمگر و خودخواه، شبی به خواب دید، هر یک از مردم شهر از خرد و کلان، پیر و جوان، زن و مرد، شبانگاهان در حالی که جوب کبریتی در دست و چهره‌هایی در هم کشیده دارند، از تمام کوچه‌های شهر به سمت کاخ درحر کنند، هر کبریتی که خاموش می‌شد کبریتی دیگر روشن می‌شد، مردم کبریت به دست تا خندق دور کاخ آمدند و کبریت‌ها را درون خندق انداختند و اندکی بعد متفرق شدند؛ شاه هراسان با فریادی از خواب بیدار شد، طبیبان و منجمان و تمام سران کشوری و لشگری در کاخ جمع شدند، معبران، تعبیر خواب چنین نمودند: که مردم از سیاست شاه خسته‌اند و خشمگین، ولی یارای صدمه زدن به شاه را ندارند، فقط اندک شعله‌ای از خشم در فکر خود روشن دارند، که این نارضایتی، گزندگی به تن و تاج و تخت شاه نخواهد رساند. شاه تعبیرشان را نپذیرفت و خوابش را تهدیدی دانست برای بقای حکومتش، پس دستوری احمقانه داد تا تمامی کبریت‌های موجود در شهر را جمع کنند و داشتن حتی یک چوب کبریت را جریمه نابخشودنی دانست. از فرادای آن شب، مأموران حکومتی از تمام منازل و دکان‌های شهر، تک‌تک کبریت‌ها را جمع کردند و به دستور شاه همه به انبار کاخ منتقل شدند. تا از دسترس مردم دور باشند. روزها گذشت و شاه خیاالش آسوده بود که خطر برطرف شده است. ولی شبی از شب‌ها، خشم خداوند‌گار متعال به یاری خشم مردم ستم‌دیده آمد، و به دانش، رعدی از آسمان بغریه و به انبار مملو از کبریت زد. کاخ و شاه کاخ، یکجا بسوختند.

علیرضا خلیلی- قزوین

امروز در تاریخ

نیرنگ «کاراکالا» برای تصرف ایران



هشتم آوریل سال ۲۱۷ میلادی «کاراکالا» امپراتور بیست و نه ساله روم در اربلا (اربیل - شمال عراق امروز) به دست یک ستوریو (افسر رومی) که از نیرنگ‌های او خسته شده بود کشته شد. کاراکالا که در سر هوای اسکندر شدن و تصرف ایران را داشت چون با جنگ نمی‌توانست به این هدف برسد به نیرنگ متوسل شد و از میترا دختر اردوان پنجم شاه وقت ایران خواستگاری کرد. اردوان نخست حاضر به قبول درخواست او نبود ولی بعد با اکراه پذیرفت. کاراکالا که مادرش از سوریه بود، ارتش خود مرکب از ۳۲ لژیون (لشکر) را در سوریه گذارد و با دسته‌ای کوچک از افسران و سربازان نیروی ویژه رهسپار شهر تیسفون (۳۶ کیلومتری جنوب بغداد امروز) پایتخت آن زمان ایران شد تا با میترا ازدواج کند. اردوان و سران کشور، بدون حمل سلاح در خارج از شهر به استقبال داماد آینده ایران شتافتند که به دام «کاراکالا» افتادند و جز اردوان و تنی چند از بزرگان، بقیه به دست همراهان کاراکالا کشته شدند و کاراکالا به سرعت به اربلا رفت و در آنجا منتظر ارتش خود شد تا حمله به تیسفون را آغاز کند که چند روز بعد در همان شهر به قتل رسید. علت قتل، ظاهراً این بود که کاراکالا دو روز پیش از آن دستور اعدام یک افسر را داده بود که به دست برادر او به قتل رسید. ماکرینوس جانشین موقت کاراکالا به ایران پیشنهاد صلح داد که پیشنهاد او رد شد و ارتش ایران نیروی رومی را شکست داد به گونه‌ای که همه سربازان شمال افریقایی این ارتش، معروف به موریتانیایی‌ها که بهترین جنگجویان ارتش روم بودند کشته یا اسیر شدند و ماکرینوس که چنین دید مجبور به پذیرفتن شرایط سخت اردوان برای اعلام ترک مخاصمه از جمله پرداخت غرامت شد.

نوسازی شهرداری‌های ایران به سبک اروپا

تجدید سازمان شهرداری‌های ایران به سبک اروپا از فروردین ماه ۱۳۰۰ هجری خورشیدی آغاز شد، با وجود این هنوز شهردار در ایران منتخب شورای شهر است، نه ساکنان شهر. در اسفند ماه ۱۲۹۹ تصمیم گرفته شده بود که پس از تعطیلات نوروزی سال ۱۳۰۰، این کار انجام شود.

پدیده‌شناسی

امروز زادروز دکتر ادموند هوسرل Edmund Husserl ریاضیدان و فیلسوف آلمانی نیمه اول قرن ۲۰ است که هشتم آوریل ۱۸۵۹ به دنیا آمد. وی «پدیده‌شناسی - فئومنولوژی» را تکمیل کرد. کتاب‌های او عمدتاً در باره منطق، و منطق ریاضی است.

با این که دکتر هوسرل مسیحی شده بود معذک از گزند دشمنی هیتلر در امان نماند. دکتر هوسرل بسال ۱۹۳۸ درگذشت.

زادروز بودا

هشم آوریل در ژاپن، کره، تایوان و هاوایی روز «کامبوتسو Kambutsue» - زادروز بودا - است که ۵۳۳ پیش از میلاد در یک خانواده اشرفی در نپال به دنیا آمد و از آسایش و رفاه و اقتدار صرف نظر کرد و به جستجوی راهی شتافت که بشر را از رنج و تعب آسوده سازد و این راه را در ۳۵ سالگی به دست آورد و به ترویج آن پرداخت که همانا کنترل هوس‌ها و نفس‌اماره است. سایر کشورهای پیرو آموزش‌های بودا به سبب تفاوت تقویم خورشیدی و قمری، زادروز او را در روزهای دیگری برگزار می‌کنند.



Kambutsue

قتل عام یونانیان و واکنش شدید اروپاییان

امروز، هشتم آوریل، سالروز آغاز قتل عام یونانیان به دست عثمانی‌ها در سال ۱۸۲۱ است که خشم اروپائیان را برانگیخت و به استقلال یونان انجامید.

یونانیان استقلال طلب خواهان خروج عثمانی‌ها از میهنشان بودند و با تشکیل دسته‌ها مسلح دست به مبارزه زدند که این نوع مبارزه عثمانیان را عصبی و وادار به قتل عام کرد.

انتشار اخبار مربوط به این قتل عام در سایر کشورهای اروپایی چنان اروپائیان را برانگیخته بود که با هر وسیله که در اختیار داشتند به کمک یونانیان شتافتند.

www.iranianshistoryonthistday.com

جدول سودوکو

آسان ۱۱۴۹

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

۶			۸		۲			
			۵					
۱					۸	۷	۶	
		۵	۷					۲
۷			۱	۵	۴	۹		
							۱	۷
	۸			۱				
			۹		۵			
۲			۶	۳	۷			۹

حل جدول شماره ۴۷۱

۱	۷	۹	۵	۸	۴	۳	۲	۶
۸	۴	۶	۱	۳	۹	۵	۷	۲
۵	۳	۲	۷	۶	۱	۹	۴	۸
۹	۵	۸	۳	۶	۱	۴	۷	۲
۳	۴	۷	۸	۵	۲	۹	۱	۶
۲	۶	۱	۹	۴	۷	۵	۸	۳
۷	۸	۳	۶	۱	۴	۵	۲	۹
۴	۹	۳	۱	۲	۵	۷	۸	۶
۶	۱	۵	۷	۳	۸	۲	۴	۹

		۳	۱					
۴	۸		۷					
۳			۴	۵				
۸		۴		۵	۲	۳	۶	
۵			۸	۳	۹		۱	۷
						۲		۵
۹		۳						
			۶					
	۶						۳	۲

سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی

به معنای عدددهای

بی تکرار است و امروزه

به جدولی از اعداد گفته

می‌شود که به عنوان

یک سرگرمی رایج

در نشریات کشورهای

مختلف به چاپ می‌رسد.

حل جدول شماره ۱۱۴۸

۹	۴	۶	۲	۸	۱	۵	۷	۳
۴	۸	۲	۷	۹	۵	۳	۱	۶
۵	۱	۷	۶	۴	۳	۹	۸	۲
۲	۵	۴	۹	۱	۶	۷	۵	۸
۷	۶	۹	۵	۸	۲	۳	۱	۴
۱	۵	۸	۳	۴	۷	۶	۲	۹
۸	۲	۱	۵	۶	۴	۳	۷	۹
۳	۶	۴	۱	۷	۹	۸	۲	۵
۷	۹	۵	۸	۴	۲	۱	۳	۶